Ayurvidya

आयुर्विद्या

किंमत २५ रुपये

ISSN - 0378 - 6463

Peer Reviewed Indexed Research Journal
of 21st Century Dedicated to Ayurved...

Ayurvidya Masik

।। श्री धन्वंतरये नम: ।।

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, संचालित

आयुर्विद्या

मासिक

ISSN - 0378 - 6463

Rashtriya Shikshan Mandal's

AYURVIDYA

Magazine

शंखं चक्रं जलौकां दधतमृतघटं चारुदोर्भिश्चतुर्भि: ।
सूक्ष्मस्वच्छातिहृद्यांशुकपरिविलसन् मौलिमम्भोजनेत्रम् ।।
कालाम्भोदोज्ज्वलाङ्गम् कटितटविलसच्चारुपीताम्बराढ्यम् ।
वन्दे धन्वन्तरितं निखिलगदवन प्रौढदावाग्निलीलम् ।।
नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैवन्दितपादपङ्कजम् ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशनं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ।।

To know latest in "**AYURVED**" Read "**AYURVIDYA**"
A reflection of Ayurvedic Researches.

ISSUE NO. - 9 **FEBRUARY - 2022**

PRICE Rs. 25/- Only.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाच्या ९८ व्या वर्धापन दिनानिमित्त
आयुर्विद्या मासिक समितीच्यावतीने हार्दिक अभिनंदन व शुभेच्छा! दि. ९ फेब्रुवारी २०२२

CONTENTS

- संपादकीय – प्राणाशी गाठ. – डॉ. दि. प्र. पुराणिक 5
- गर्भिणी श्वास – वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर 6
- **A Literature Study On “Pranavaha Srotas” W.S.R. To “Hridaya-Kriyasharir”** – **Dr. Mrs. Taranoom M. Patel** **8**
- **Use Of Nagavalli Patra (Piper Betel Linn.) In The Management Of Respiratory And Digestive Disorder** – **Vd. Vaishnavi Joshi, Vd. Vinaya Dixit** **17**
- सद्यकालीन प्राणवहस्त्रोतस व आयुर्वेद – प्रा. डॉ. संजय डहाके, प्रा. डॉ. उदय नेरलकर 24
- **A Case Study On Ayurvedic Management Of Tamaka Shwasa By Means Of Shamana Snehapana** – **Vd. Anjali V. Damle** **27**
- अभिनंदन! – **16, 23, 26**
- **Poster -** सिकोरा – वै. रोशनी माने, वै. इंदिरा उजागरे 32
- तिसऱ्या लाटेला सामोरे जाताना .... – डॉ. अपूर्वा संगोराम 33
- ''साँस है तो आँस है।'' – डॉ. सौ. विनया दीक्षित 34
- **About the Submission of Article and Research Paper** – **4**

"**AYURVIDYA**" Magazine is printed at 50/7/A, Dhayari - Narhe Road, Narhe Gaon,
Tal. - Haveli, Pune -41 and Published at 583/2, Rasta Peth, Pune 11.
By Dr. D. P. Puranik on behalf of Rashtriya Shikshan Mandal, 25, Karve Road, Pune 4.

IMP ● Views & opinions expressed in the articles are entirely of Authors. ●

About the Submission of Article and Research Paper

Rashtriya Shikshan Mandal's AYURVIDYA Magazine

- The article / paper should be original and submitted **ONLY** to "AYURVIDYA"
- The **national norms** like Introduction, Objectives, Conceptual Study / Review of Literature, Methodology, Observations / Results, Conclusion, References, Bibliography etc. should strictly be followed. Marathi Articles / Research Paper are accepted at all levels. These norms are applicable to Review Articles also.
- **One side Printed copy** along with PP size own photo and fees should be submitted at office by courrier / post / in person between **1 to 4 pm on week days and 10 am to 1 pm on Saturday.**
- "**AYURVIDYA**" is a peer reviewed research journal, so after submission the article is examined by two experts and then if accepted, allotted for printing. So it takes atleast one month time for execution.
- Processing fees Rs. 1000/- should be paid by cheque / D.D. Drawn in favour of "**AYURVIDYA MASIK**"
- **Review Articles may be written in "Marathi" if suitable as they carry same standard with more acceptance.**
- **Marathi Articles should also be written in the given protocol as - प्रस्तावना, संकलन, विमर्श / चर्चा, निरीक्षण, निष्कर्ष, संदर्भ इ.**

For Any Queries Contact -
Prof. Dr. Apoorva Sangoram (09822090305)

Write Your Views / send your subscriptions / Advertisements

To

Editor - AYURVIDYA MASIK, 583 / 2, Rasta Peth, Pune - 411 011.
E-mail : ayurvidyamasik@gmail.com **Phone :** (020) 26336755, 26336429
Fax : (020) 26336428 Dr. D. P. Puranik - 09422506207
Dr. Vinaya Dixit - 09422516845 Dr. Apoorva Sangoram 09822090305
Visit us at - www.eayurvidya.org

Subscription, Article Fees and Advertisement Payments by Cash / Cheuqes / D. D. :- in favour of

Payable at Pune Date : ....

Pay to **"AYURVIDYA MASIK"**

Rupees ....

.... Rs. ....

(Outstation Payment by D. D. Only)

- **For Online payment - Canara Bank, Rasta Peth Branch, Savings A/c. No. 53312010001396, IFSC - CNRB0015331, A/c. name - 'Ayurvidya Masik'.** Kindly email the payment challan along with name, address and purpose details to **ayurvidyamasik@gmail.com**

"AYURVIDYA" MAGAZINE Subscription Rates : (Revised Rates Applicable from 1st Jan. 2014)

For Institutes - Each Issue Rs. 40/- Annual :- Rs. 400/- For 6 Years :- Rs. 2,000/-

For Individual Persons - For Each Issue :- Rs. 25/- Annual :- Rs. 250/- For 6 Years :- Rs. 1,000/-

For Ayurvidya International - Annual :- Rs. 550/-

ADVERTISEMENT RATES

Full Page	- Inside Black & White - Rs. 1,600/-	(Each Issue)	Attractive Packages for yearly contracts
Half Page	- Inside Black & White - Rs. 900/-	(Each Issue)	
Quarter Page	- Inside Black & White - Rs. 500/-	(Each Issue)	

GOVERNING COUNCIL (RSM)

Dr. D. P. Puranik - President
Dr. B. K. Bhagwat - Vice President
Dr. R. S. Huparikar - Secretary
Dr. R. N. Gangal - Treasurer
Dr. V. V. Doiphode - Member
Dr. S. N. Parchure - Member
Dr. B. G. Dhadphale - Member
Dr. M. R. Satpute - Member
Dr. S. G. Gavane - Member
Adv. S. N. Patil - Member
Dr. S. V. Deshpande - Member

AYURVIDYA MASIK SAMITI

Dr. D. P. Puranik - President / Chief Editor
Dr. Vinaya R. Dixit - Secretary / Asst. Editor
Dr. A. M. Sangoram - Managing Editor / Member
Dr. Abhay S. Inamdar - Member
Dr. Sangeeta Salvi - Member
Dr. Mihir Hajarnavis - Member
Dr. Sadanand V. Deshpande - Member
Dr. N. V. Borse - Member
Dr. Mrs. Saroj Patil - Member

संपादकीय

प्राणाशी गाठ.

डॉ. दिलीप पुराणिक

मार्च २०२० पासून सुरु झालेली, कोरोना विषाणूजन्य आजाराची **"COVID 19"** ची साथ अजूनही आटोक्यात आलेली नाही. ह्या आजाराच्या प्रथम लाटेत होरपळलेले जग दुसऱ्या लाटेत अधिक होरपळले. त्यानंतर उतरणीला लागलेली साथ थोडासा दिलासा देत असतांनाच बघता बघता तिसऱ्या लाटेने पुन्हा एकदा सर्व जगालाच संकटग्रस्त केले आहे. दुसऱ्या लाटेत कोरोनाच्या **''डेल्टा''** ह्या विषाणूने रुग्णांच्या श्वसन व पर्यायाने फुफ्फुसांवर **(Lungs)** जबरदस्त आघात केला आणि फायब्रोसीसमुळे फ्फफुसांचे कार्यच थांबविले आणि श्वसनक्रियेत अडथळा निर्माण करून रुग्णाला मृत्युची वाट दाखविली. एकूणच रुग्णाच्या Lower Respiratory Tract वर आघात होत असल्याचे निष्पन्न झाले. कृत्रिम श्वासोच्छवास यंत्रणा (Ventilators) देखील निष्त्रभ झाल्या.

कोव्हिडच्या तिसऱ्या लाटेत ''डेल्टा'' ह्या विषाणूची जागा नवीन अशा दक्षिण अफ्रिकेने सर्व जगात 'निर्यात' केलेल्या **'ओमायक्रॉन' (Omicron)** ह्या विषाणूने घेतली आहे. ह्या विषाणूच्या संसर्गाचा वेग अतिशय वेगवान असल्याने ''कोव्हिड'' च्या रुग्णांची संख्या सर्वजगभर प्रचंड झाली आणि पूर्वानुभवाने भितीची मोठी लाट सगळीकडेच पसरली आणि सर्व जनता भयभीत झाली. परंतु संशोधन आणि अनुभवाअंती असे निष्पन्न झाले आहे की ''ओमायक्रॉन' विषाणू 'डेल्टा' एवढा घातक नाही आणि त्यामुळे 'कोव्हिडची' लागण झाली तरी रुग्णांमध्ये लक्षणे फार तीव्र व गंभीर नसतात आणि रुग्ण लवकरच व्याधीमुक्त होते. 'ओमायक्रॉन' हा विषाणू श्वसनमार्गाच्या ''वरच्या'' भागावर आघात करतो आणि त्याचा संसर्ग फुफ्फुसापर्यंत जात नाही. त्यामुळे खूप मोठा दिलासा जनसामान्यांना मिळाला आहे.

''कोव्हिड १९'' च्या कोरोना या विषाणूच्या श्वसनमार्गाला होणाऱ्या संसर्गामुळे श्वसनसंस्थेचे रोग पुन्हा एकदा चर्चेत आले. परंतु तसे बघितले तर पूर्वीपासून सर्व जगात श्वसनसंस्थेचे रोग **(Respiratory Disorders)** होण्याचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणावर आहे. युरोपिअन, अमेरीका यासारख्या पुढारलेल्या देशांबरोरच भारतासारख्या विकसनशील देशात आणि अविकसित मागासलेल्या देशातही हे रोग होण्याचे प्रमाण काळजी करण्यासारखेच आहे.

सर्व जगात श्वसन संस्येचे जे विकार प्रामुख्याने आढळून येतात त्यामध्ये अस्थमा (Asthma), सी.ओ.पी.डी. (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), Chronic Bronchitis, Emphysema, Lung Cancer, Cystic Fibrosis/Bronchiectasis, Pneumonia आणि Pleural Effusion ह्यांचा समावेश होतो. भारतातही श्वसनसंस्था अथवा श्वसनमार्गाचे विकार होण्याचे प्रमाण चिंताग्रस्त असेच आहे. मोठ्या प्रमाणावर भारतात आढळून येणारे श्वसनविकार म्हणजे C.O.P.D. (29.6%), Tuberculosis (23%), Asthma (22.5%), Allergic Rhinitis (8.4%) हे होत. भारतात हे विकार मोठ्या प्रमाणावर आढळून येण्याची कारणे म्हणजे तंबाखूजन्य पदार्थांच्या द्वारे धूम्रपान, दूषित-विषारी हवा व वातावरण, विविध कारखान्यांमधून बाहेर टाकली जाणारी रसायने व धूर तसेच विविध जीवाणू (Bacteria) आणि विषाणूंमुळे (Viruses) होणारा संसर्ग.

विषाणूजन्य (Viral) संसर्गामध्ये प्रामुख्याने Corona, Flu, Rhinovirus, Enterovirus हे आढळून येतात. जीवाणूंमध्ये (Bacteria) प्रामुख्याने Pneumococcus, प्रामुख्याने आढळून येतात. विषाणू किंवा जीवाणूंमुळे श्वसन संस्थेच्या होणाऱ्या विकारांची वेळीच योग्य चिकित्सा न केल्यास त्यातून अनेक गंभीर लक्षणे, उपद्रव निर्माण होवून मृत्यु होण्याची शक्यता असते. भारतात सर्वसाधारणपणे साठ दशलक्ष व्यक्ति श्वसनसंस्थेच्या विकाराने पीडीत आढळतात. अमेरिकेत देखील सी.ओ.पी.डी.ने दरवर्षी सुमारे पंधरा दशलक्ष व्यक्ती पीडीत आढळतात. सुमारे एक लाख तीस हजार रुग्णांचा मृत्यु श्वसन विकारांमुळे भारतात ओढवतो.

अर्वाचिन शास्त्रात Respiratory Disorders साठी आधुनिक चिकित्सा उपलब्ध आहे. त्यामध्ये 1) Albuterol & Atrovent Inhalers, Nebulizers 2) Oral and I/V Steroids 3) Antibiotics इत्यादिंचा समावेश होतो. प्रतिबंधक उपायांमध्ये धूम्रपान बंद करणे, वारंवार हात धुणे, धूळ, घाण ह्यापासून सुरक्षित राहाणे ह्यांचा समावेश होतो.

सर्वप्रकारची अत्याधुनिक चिकित्सा उपलब्ध असूनही श्वसन विकारांचा पुनरुद्भव होत असल्यानेच रोग पूर्ण बरा होण्याच्या दृष्टीने आणि प्रतिबंधात्मक उपायांच्या दृष्टीने आयुर्वेदातील विविध पंचकर्मादी चिकित्सा प्रणालींचा उपयोग अत्यंत यशस्वी झाल्याचे प्रयोगांती सिद्ध झालेले आहे. आयुर्वेदाच्याबरोबर योग चिकित्सा केल्यास श्वसन प्रक्रीयेमध्ये विशेष सुधारणा होते व श्वसनातील अडथळा दूर होत असल्याचे आढळून आले आहे.

म्हणूनच श्वसनविकारातील आयुर्वेदाचे महत्व दृग्गोचर होण्याच्या दृष्टीने "Ayurvedic Management of Respiratory Disorders" ह्या सेमिनारमध्ये सहभागी होणाऱ्या सर्व तज्ज्ञांना, आयुर्वेदाच्या स्नातकांना आणि वैद्यकीय व्यवसायिकांना आयुर्विद्याच्या वतीने शुभेच्छा!

गर्भिणी श्वास

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर, एम्.एस्. (स्त्रीरोग आयु.) एम्.ए. (संस्कृत) आर्यक्लिनिक, ठाणे.

गर्भोपद्रव व गर्भिणीला होणारे व्याधी यांच्या संप्राप्तीमधे फरक असतो. तर काही व्याधी सगर्भावस्थेच्या आधीपासून असतात व तेच व्याधी सगर्भावस्थेमुळे अजून बलवान होताना दिसतात. यामधे 'श्वास' ही व्याधी महत्त्वपूर्ण आहे. सगर्भावस्थेतील श्वासाच्या वेगावस्थेमुळे अकाल प्रसूति होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे या व्याधीची चिकित्सा कशी करावी याबद्दल या लेखात माहिती बघूयात.

महर्षी हारित यांनी गर्भोपद्रव वर्णन केले आहेत. यामधे गर्भ हाच सर्व व्याधीसाठी हेतुरुप असतो. यामधे ८ व्याधींचे वर्णन आढळते.

शोषो हृल्लासच्छर्दिश्च शोफो ज्वरस्तथारुचिः।

अतीसारो विवर्णत्वमष्टौ गर्भस्योपद्रवाः।। **हा.सं. तृतीयस्थान ५१/१**

महर्षी सुश्रुतांनी वातव्याधींच्या अंतर्गत 'गर्भिणी अर्दित' चा उल्लेख केलेला आहे. चरक आणि वाग्भट दोघांनी ही अर्श व शोफ हे दोन गर्भउत्पीडनामुळे होणारे गर्भिणी रोग आहेत असे सांगितलेले आहे. परंतु 'श्वास' ह्या व्याधीचा उल्लेख गर्भोपद्रवामधे आढळत नाही.

महर्षी काश्यप गर्भिणी संबंधित व्याधीसाठी गर्भिणी चिकित्साध्याय व खिलस्थानामधे अन्तर्वत्नी चिकित्सा अध्याय वर्णन करतात. काश्यपाचार्य सांगतात की ज्वर इत्यादि विकारांची जी लक्षणे अन्नाद अवस्थेच्या बालकांमधे (पूर्ण वृद्धि झालेले बालक) दिसतात, तीच लक्षणे गर्भिणीमधे सुद्धा समजली पाहिजेत. यामधे 'श्वास' व्याधीची चिकित्सा आढळते.

ज्वराद्यानां विकाराणां यत्र यत्रेह लक्षणम्।

अन्नादानां प्रवक्ष्यामि तज्ज्ञेयं गर्भिणीष्वपि।। का.सं.खि.१०

गर्भिणीमधे सुद्धा दोषवैषम्याने सर्व व्याधी होऊ शकतात जे कोणत्याही व्यक्तिमधे होऊ शकतात.

श्वास व्याधीची सामान्य संप्राप्ति–यामधे दुष्ट कफामुळे वायु. अवरुद्ध होऊन प्राण, अन्न व उदकवह स्तोतसांची दुष्टी करुन आमाशयोद्भव असलेला वायु उरः प्रदेशात जाऊन श्वास व्याधी निर्माण करतो. गर्भिणी स्त्रियांमधेही अशीच संप्राप्ति घडून श्वासाची वेगावस्था निर्माण होऊ शकते. सगर्भावस्थेत शेवटच्या ३ महिन्यात अशी वेगावस्था निर्माण झाल्यास आवीप्रादुर्भाव होऊन अकालप्रसवाची शक्यता निर्माण होते. त्यामुळे अशा रुग्णांमधे वेगावस्था निर्माण होऊ नये म्हणून शमन चिकित्सा गरजेची असते.

चरकाचार्य सामान्य चिकित्सा सूत्र सांगताना, श्वासपीडित रुग्णास सर्वप्रथम तिळतैल व सैंधव यांच्या मिश्रणाने उर व पृष्ठ प्रदेशी मर्दन करण्यास सांगतात. त्यानंतर स्निग्ध द्रव्यांनी युक्त नाडीस्वेद / प्रस्तर / संकरस्वेद द्यायला सांगतात. अशाप्रकारच्या स्थानिक स्नेहन व स्वेदनामुळे स्त्रोतसांमधे जमा झालेला स्त्यान कफ द्रवीभूत होऊन कोष्ठात जातो. स्त्रोतस मृदु होतात. यामुळे वातानुलोमन होते. कफ सुकल्यामुळे वायुच्या मार्गात जो अडथळा निर्माण होतो तो स्नेहनस्वेदनामुळे नष्ट होतो. द्रवीभूत कफास कोष्ठगति प्राप्त होते व तो आमाशयात साठतो; यानंतर चरकाचार्य कफशोधनासाठी 'वमन' हा उपक्रम सांगतात. परंतु गर्भिणी अवस्थेमधे 'वमन' निषिद्ध आहे.

त्यामुळे त्याच्या ऐवजी 'निष्ठीवन चिकित्सा' किंवा 'शमन चिकित्सा' करावी असे सांगितले आहे.

सुक्ष्मां चिकित्सां वक्ष्यामि गर्भिणीनां विभागशः।

यथा गर्भश्च नारी च वर्धते रक्ष्यतेऽपि च ।। **का.सं.खि. १०/३**

'गर्भावस्था' ही एक स्त्रीविशिष्ट सुकुमार अवस्था आहे. त्यामुळे तीक्ष्ण औषधि किंवा शोधन कर्मांमुळे गर्भास हानी होण्याची संभावना असते. त्यामुळे गर्भिणीमधे कोणत्याही व्याधीची चिकित्सा करताना चिकित्सा सूत्र सामान्य अवस्थेपेक्षा थोड्याफार स्वरुपात भिन्न असते. म्हणून महर्षी काश्यप गर्भिणी चिकित्सा करताना गर्भ व माता दोघांचीही वृद्धी व रक्षण करणारी औषधे वापरावीत असे सांगतात.

गर्भिणी तीक्ष्णौपषधव्यवायव्यायामवर्जनीयानाम्। **च.सू. २५/४०**

चरक संहितेतील अग्र्य संग्रहामधे गर्भिणीस तीक्ष्ण औषधि, व्यायाम व व्यवाय वर्ज्य सांगितलेला आहे.

व्याधीश्चास्या मृदुसुखैरलीक्ष्णैरौषधैर्जयेत्। **अ.हृ.शा. १/४९**

गर्भिणीस मृदु व सुखकारक औषधी वापरुन तिच्या व्याधीस जिंकायला हवे.

तदर्थकारिर्भवति यथा वमनार्थकारि निष्ठीवनं, विरेचनार्थकारिणी फलवर्तिः, इत्यादिभिरुपचारः कर्तव्यः

च.शा. ८/२२, चक्रपाणि टीका

टीकाकार चक्रपाणि वमनादि च्या 'तदर्थकारि' शब्दाचे स्पष्टीकरण करताना सांगतात की, 'वमनाच्या ऐवजी' 'निष्ठीवन' आणि 'विरेचनाच्या ऐवजी' 'फलवर्ति'या प्रयोग करावा.

निष्ठीवन चिकित्सा – .....आर्द्रकादिनिष्ठीवनम्।

आर्द्रकस्वरसोपेत सैधवं सकटुत्रिकम् ।।१४५।।

आकण्ठं धारयेदास्ये निष्ठीवेच्च पुनः पुनः।

तेनास्यहृदयाश्लेष्म। मन्यापार्श्वशिरोगलात्।

लीनोऽप्याकृष्यते शुष्को लाघवश्चास्य जायते।।

चक्रदत्त, सन्निपातज्वर चिकित्सा भैषज्यरत्नावली आयुर्वेद रसायन–हेमाद्रि

अशाप्रकारे टीकाकारांच्या ग्रंथामधे निष्ठीवन चिकित्सा कशी करावी याचे मार्गदर्शन मिळते. ही चिकित्सा गर्भिणी स्त्रियांमधे करता येते. आमाशयस्थ द्रवीभूत झालेल्या कफाचे निर्हरण करण्यासाठी त्रिकटु+सैंधव + आर्द्रकस्वरस असे मिश्रण तोंडात धरुन ठेवून पुनःपुनः कफ थुंकण्यास सांगितलेला आहे.

गर्भिणी – सामान्य चिकित्सा सूत्र –

व्याधींश्चास्या मृदुमधुरशिशिरसुखसुकुमारप्रायैः औषधाहार उपचारैः उपचरेत्, न चास्या वमनविरेचनशिरोविरेचनानि प्रयोजयेत्, न रक्तमवसेचयेत्, सर्वकालं च ना स्थापनं अनुवासन वा कुर्यादन्यत्रात्ययिकाद् व्याधेः। अष्टमं मासमुपादाय वमनादिऽसाध्येषु पुनर्विकारेष्वात्ययिकेषु मृदुभिः वमनादिभिः तदर्शकारिभिः इव उपचारः स्यात्। पूर्णमिव तैलपात्रमसंक्षोभयताऽन्तर्वत्नी भवत्युपचर्या। च.शा. ८/२२

चरक शारीरस्थान आठव्या अध्यायामधे गर्भिणी स्त्रियांच्या व्याधींची चिकित्सा करताना मृदु, मधुर, शीतवीर्य, सुखकारक एवं सुकुमार औषधी वापराव्यात. तसेच आहार, विहार व उपचार अशाच गुणांचे असावे. वमन, विरेचन, शिरोविरेचन रक्तावसेचन, आस्थापन व अनुवासन बस्तिचा वापर करु नये.

परंतु आत्ययिक अवस्था असताना मृदु प्रयोग करु शकतो उदा–कमी मात्रेत औषधी वापरणे किंवा मात्राबस्ति इत्यादि. अष्टम मास लागल्यावर वमनादि ने साध्य विकारांमधे मृदु वमनाचा प्रयोग करु शकतो. त्यासाठी इक्षुरस, क्षीर यष्टी क्वाथ यासारख्या वमनोपग, द्रव्यांचा वापर करावा. किंवा मागे वर्णन केल्याप्रमाणे 'निष्ठीवन' चिकित्सा करावी. (तदर्थकारि). गर्भिणीस तेलाने भरलेल्या पात्राची उपमा दिलेली आहे. ज्याप्रमाणे थोड्या धक्क्याने तेल हलून खाली पडण्याचे भय असते त्याप्रमाणे गर्भिणी स्त्रीस बेसावधपणे चिकित्सा केल्यास गर्भस्त्राव / गर्भपात / अकालप्रसव होण्याची भीति असते.

वातिकान् दुर्बलान् बालान् वृद्धांश्चानिलसूदनैः।
तर्पयेदेव शमनैः स्नेहयूषरसादिभिः।। च.चि. १७/९०

चरकाचार्य वातप्रधान, दुर्बल, बालक, वृद्ध रुग्णांमधे वातनाशक औषधि सिद्ध स्नेहे, यूष, मांसरस इत्यादिंचा उपयोग करावा असे सांगतात. गर्भिणी सुद्धा सुकुमार व दुर्बल असल्याने अशा प्रकारच्या औषधी कल्पना आपण चिकित्सेत वापरु शकतो.

गर्भिणीपूर्व अवस्था, गर्भिणी अवस्था व प्रसव अवस्थेत वेगावस्था, अवेगावस्था व अपुनर्भव चिकित्सा कशी करावी हे थोडक्यात बघुयात.

१) गर्भिणीपूर्व अवस्थेमधे बलवान रुग्णेमधे कफप्रधान दोष असताना वमन पित्तप्रधान दोष असताना विरेचन, वेगावरोघाचा इतिहास अथवा वातप्रधान दोष असताना बस्ति कर्म केल्यास गर्भिणी अवस्थेमधे श्वासाची वेगावस्था प्रायः येताना दिसत नाही. गर्भिणी अवस्थेत शमन चिकित्सा, प्राणायाम व पथ्याहार ठेवल्यास वेगावस्था येत नाही.

२) जर रुग्णा दुर्बल असेल तर बृंहण चिकित्सा करावी. यामधे विविध अवलेहांचा व वसंत कल्पांचा वापर उपयोगी ठरतो.

उदा – कुष्माण्डावलेह, अगस्तिरसायन, वासावलेह, कंट कार्यावलेह इ. लघुमालिनी वसंत, मधुमालिनीवसंत इत्यादि.

३) मात्राबस्तिचा उपयोग सगर्भावस्थेत केव्हाही करता येतो. वायुचे अनुलोमत्व टिकविण्यासाठी आठवड्यातून एकदा ६० मिली तीळ तैल मात्राबस्तिसाठी सान्न अवस्थेत बापरावे.

उदा– क्षीरबला, महानारायण तैल, धान्वंतर तैल इत्यादि.

४) वेगावस्थे मधे उरः व पृष्ठः प्रदेशी स्नेहन, स्वेदन, पिंडस्वेद इत्यादि उपक्रम करावे.

स्नेहनार्थ – माषसैंधव तैल, महानारायण + सैंधव तिळतैल + सैंधव स्वेदनार्थ – दशमूळनाडीस्वेद रास्ना, देवदार नाडीस्वेद पिंडस्वेदार्थ – रास्ना + देवदार + बला+तीळ+ओदन+क्षीर इत्यादि .

५) **पञ्चमे मासि गर्भिण्या व्यक्ताम्ललवणं ततः।**
आस्थापनं हितं नार्या मधुरं चानुवासनम्।। का.सं.खि. १०

काश्यपाचार्य ५ व्या महिन्यापासून अम्ल, लवण द्रव्य युक्त आस्थापन, मधुररसयुक्त अनुवासन बस्ति द्यावा असे सांगतात. त्यामुळे रुग्णाची अवस्था बल अग्नि विचारात होऊन वैद्याने युक्तिपूर्वक औषधांची निवड करावी.

काश्यपसंहितोक्त काही औषधी योग (का.सं.खि.१०)

१) गुड+रास्ना+पिप्पली+द्राक्षा+मरिच+मंजिष्ठा +तीळतैल

२)पिप्पली+आमलकी+मुस्ता+फाणित+शर्करा+हरीतकी+ मध

३) पिप्पली+गैरिक+भारंगी+हिंगु+कर्कटकी+मध

या तिन्ही योगांमधे पिप्पली हे समान औषधिद्रव्य आहे. त्यामुळे संहितेचा आदेश मानून शंका न घेता पिप्पली किंवा पिप्पलीचे कल्प आपण गर्भिणी अवस्थेत नक्की वापरु शकतो.

उदा–पिप्पली क्षीरपाक, चौसष्टी पिंपळी इत्यादि. अनुपानार्थ तिलतैल, मध, गुळ, तूप+मध अशी द्रव्ये बापरावीत.

योग रत्नाकरोक्त काही औषधी योग (यो.र.स्त्रीरोगचि.)

१) भारंगी+शुंठी+पिप्पली+गुड

२) पृश्निपर्णी+बला+वासाक्वाथ

चरकोक्त श्वासघ्न अन्न कल्पना (च.चि.१७)

गर्भिणी सुकुमार, दुर्बल तैलपात्रइव असल्याने तर्पण व बृंहण चिकित्सा करावी लागते. वातनाशक औषधिसिद्ध, स्नेह, यूष, मांसरस, यवागू अशा अन्नकल्पना गर्भिणीस देता येतात.

अग्निदीपक, बृंहणीय, वातानुलोमक, कफवातशामक द्रव्य सिद्ध यूष वापरायचे आहेत.

१) रास्नादियूष – रास्ना+बला+लघुपञ्चमूळ+मुद्‌ग प्रक्षेप द्रव्ये– शुण्ठी+ पिप्पली+सैंधव+गोघृत

२) निदिग्धिका यूष– कंटकारी+अमृता+शुण्ठी+कर्कटशृंगी+ दुरालभा+ मुद्‌ग प्रक्षेप द्रव्ये– शुण्ठी + पिप्पली+ सैंधव+ गोघृत

३) दशमूलादि यवागू– दशमूळ+रास्ना+कर्कटशृंगी+अमृता + शुण्ठी +सैंधव+हिंगु+तण्डुल

व्यवहारामधे तांदळाची पेज, रव्याचीपेज, मुगाचे कढण शुंठी+ सैंधव+गोघृत घालून देऊ शकतो. किंवा रुग्णेच्या आवडीनुसार तिला हितकर द्रव्ये शोधून अशा अन्नकल्पना तयार करता येतात.

वेगावस्थेमधे किंवा वारंवार श्वासकृच्छता असल्याने मुखाद्वारे, श्वास आत घेतला जातो. त्यामुळे रुग्णेस सतत, 'तृष्णा' हे लक्षण दिसते. तेव्हा पानार्थ सिद्ध जल किंवा क्वाथ वापरता येतात. उदा – षडंगोदक, यष्टी क्वाथ, दशमूल क्वाथ

इत्यादि. थोडक्यात, कफवातघ्न, उष्ण व वातानुलोमक औषधि हा अन्नपान यांचा प्रयोग चिकित्सेत करायचा आहे. केवल वातनाशक चिकित्साही उपयोगी पडू शकते. शमन व बृंहण चिकित्सेवर भर द्यावा. (तक्ता क्र. १ पहा)

(तक्ता क्र. १)

गर्भिणी पूर्ण अवस्था	**गर्भिणी अवस्था**	**प्रसव अवस्था**
शोधनचिकित्सा – वमन चिकित्सा वमन, विरेचन, नस्य, बस्ति	शमन चिकित्सा, मात्राबस्ति	मात्राबस्ति
शमन चिकित्सा – शोधनोत्तर रसायन चिकित्सा	**शमन चिकित्सा –** अवलेह कल्पना, वसंत कल्प	–
स्थानिकचिकित्सा – उरःस्नेहेन स्वेदन, पिंडस्वेद, धुमपान	**स्थानिकचिकित्सा –** उरःस्नेहन, स्वेदन, पिंडस्वेद, निष्ठीवन फलवर्ति	**स्थानिकचिकित्सा –** उरः स्नेहेन, स्वेदन, पिंडस्वेद, निष्ठीवन, फलवर्ति
व्यायाम प्राणायाम, भ्रामरी, अनुलोम–विलोम दीर्घश्वसनक्रिया, ओंकार साधना पथ्यआहार	**व्यायाम** प्राणायाम, भ्रामरी, अनुलोम–विलोम दीर्घश्वसनक्रिया, ओंकार साधना पथ्य आहार	**व्यायाम** दीर्घश्वसनक्रिया २ प्रवाहणांमधे

डॉ. सुनंदा रानडे व डॉ. सुभाष रानडे फौंडेशन तर्फे उत्तेजनार्थ पारितोषिक प्राप्त लेख...

A Literature Study On “Pranavaha Srotas” W.S.R. To “Hridaya-Kriyasharir”

Dr. Mrs. Taranoom M. Patel, M.D., Ph.D. (Kriya Sharir), M.A. (Sanskrit)
Assistant Professor, KriyaSharir Department, Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune.

Introduction - Sharir (human body) is the substratum of chetana (soul) and is emerged from the inseparable concomitance of panchmahabhuta vikara. It is the combination of three fundamental elements called Dosha, Dhatu and Mala. 'Srotas'is unique concept in Ayurved. Every body entity in living body is generated in 'Srotas' and nowhere else. Human Body is composed of numerous Srotas like Pranavaha Srotas, Rasavaha Srotasetc, which play important role in maintenance of the equilibrium of the body elements. Pranavaha Srotas is one of the most important systems regulating many of the vital activities of the body. As the Srotas is named according to the substance or the element they carry; the Pranavaha Srotas carry 'Prana' in them.

The vitiation, depletion and maintenance of body structures are never possible without the involvement of Srotas. Hence it is important first to thoroughly understand Srotas in all its respects, its Mulasthana, substance or the element they carry, its Dushti Lakshana etc. Charaka and Sushruta both have mentioned Hridaya as a Mula sthana of Pranavaha Srotas because of its role in Pranavahan Karma. So this literature study on “Pranavaha srotas” w.s.r. to “Hridaya-kriyasharir” is carried out.

Aim - Literary study of Pranavaha srotas w.s.r. to Hridaya Kriyasharir'

Objective - 1) To review 'Pranavaha Srotas' in different Ayurvedic Compendia. 2) To review 'Hridya' in detail from different Ayurvedic Compendia. 3) To study 'Pranavaha Srotas' w. s. r. to 'Hridaya Kriyasharir' in detail.

Type Of Study - Literature study -

Materials And Method -

Materials - 1) To fulfil the motto of the conceptual study, materials have been collected from the Samhita's and all the available commentaries and other text of Ayurveda. 2) Various journals, research papers, articles and text books have been considered to collect the literary materials. 3) Subject related information

available on internet has been utilized.

Method - All the compiled literary materials are critically analyzed and discussed in the light of aims and objectives of present study.

Literary Review - A) Pranavaha Srotas -

Nirukti and synonyms - Word 'Srotas' etymologically arrived from 'Root' **स्रु-स्रवनात्स्रोतांसि।** Meaning of this Sanskrit ' root word 'dé is ' to flow ' or ' to move '. Dictionary meanings of word srotas ' are read as - a current , a stream , a river .

● **स्रोतांसि, सिराः, धमन्यः, रसायन्यः, रसवाहिन्यः, नाड्यः, पन्थानः, मार्गाः, शरीरच्छिद्राणि, संवृतासंवृतानि, स्थानानि, आशयाः, निकेताश्चेतिशरीरधात्ववकाशानांलक्ष्यालक्ष्याणां-नामानिभवन्ति।** च.वि.५/९

Many spaces in living body are defined whereas many are not. A few of them are 'srotamsi' , 'sira' , 'dhamanyah' , 'rasayanyah' , 'nadyah', 'panthanah', 'margah', 'Sariracchidrani', 'sthanani', 'asayah', 'niketah' , etc.

Genesis of srotas - Utpatti of srotas takes place in intra - uterine life.

यथार्थमूष्मणायुक्तोवायुःस्रोतांसिदारयेत्। सु.शा. ४.२८

With appropriate Agni, when differentiation takes place, Vayu is responsible to generate srotas.

This is how in intra - uterine life, from differentiation of fertilized zygote, arise many srotas in which body entities take their origin.

● **यावन्तःपुरुषेमूर्तिमन्तोभावविशेषास्तावन्तएवास्मिन्स्रोत-सांप्रकारविशेषाः। सर्वेहिभावापुरुषेनान्तरेणस्रोतांस्यभिनिर्वर्तन्ते, क्षयंवाऽप्यभिगच्छन्ति।**

स्रोतांसिखलुपरिणाममापद्यमानानांधातूनामभिवाहीनिभवन्त्य यनार्थेन।। च.वि.५/३

All existing body entities in body possess ' srotas ' of their own. Hence for each variety of body entity, there exists one srotas in body. All body entities get replenished in own srotas. When well nourishment, they grow better, if ill nourished, they wane. In fact all srotas are conveyers of body entities, which are under process of bioconversion .

Panchabhautikatva of srotas (Constitution) - Srotas are Panchabhautik with predominance of Akash mahabhoot.

Definition -

स्रोतांसिखलुपरिणामंआपद्यमानानांधातूनांअभिवाहिनीभवन्ति अयनअर्थेन। च.वि.५.३

Device called 'Srotas' is meant to carry Dhatu in stage of metabolism. It means that during process of metabolism, one Dhatu gets biotransformed into further Dhatu in 'srotas' **(परिणाममापद्यमानानांइतिपूर्वपूर्वसदिरूपतापरित्यागेनोत्तरोत्तरर क्तादिरूपतामापद्यमानानाम्)** Word ' Ayana ' is not used to indicate transport of immobile Dhatu but is used to indicate transport of material; needed for that entity.

(अयर्थेनेतिवचनान्नस्थिराणांधातूनामभिवाहीनीभवन्तिस्रोतांसि, किंतुदेशान्तरप्रापणेनाभिवाहीनिभवन्ति).

Sushruta- Samhita reads following definition -

मूलात्खादन्तरदेहेप्रसृतंत्वभिवाहियत्।

स्रोतसस्तदितिविज्ञेयंसिराधमनीवर्जितम्।। सु.शा. ९.१३

From principle organs (like heart for Pranavaha srotas) , to entire living body when channels are present to covey (bio transforming Bhava) ; such organization is called 'Srotas', which excludes 'sira' and 'dhamani' .

Morphological aspect - Srotas takes any shape; it can be of any color depending upon which entity srotas will create.

स्वधातुसमवर्णानिवृत्तस्थूलान्यणूनिच।

स्रोतांसिदीर्घाण्याकृत्याप्रतानसदृशानिच।। च.वि. ५/२५

Srotas acquires color and shape as per Bhava it produces and is named after that Bhava.

The particular srotas is meant for secretion of fluid which basically nourishes. e.g. Pranvahasrotas which nourishes 'Prana' and transports it to all over body tissues.

Functions of srotas - SRAVAN (Secretion)
PARINAMANA (Reproduction and Recycling)
UTSARJANA (Excretion of Waste Products)

Number of srotas and their description -

Two types of them are known
1) Bahirmukha-opening outside-9
2) Antarmukha-opening inside

In spite of existence of numerous Srotas Acharya Charaka has categorized 13 Srotas and Acharya Sushruta has described 11 pair of Srotas on the basis of clinical utility.

These Srotas or channels are named according to the substance which they carry in them like Pranavaha Srotas, Udakavaha Srotas, Rasavaha Srotas etc.

Acharya Charak and Acharya Sushrut both give first priority to pranavaha srotas.

Prana -

PRANA - **प्राण संज्ञा प्रदानहेतुर्णाम प्राणः।**

Prana has many levels of meaning from breath to the energy of consciousness itself. Prana is not only the basic life force; it is the master form of all energy working on all the level of mind, life and body.

The word Prana is derived from the Sanskrit root "An" with a prefix "Pra". "An" means to breath, to live. One of the meanings of the root "Pra'' is to fulfil, where as one of the meaning of 'Na' is the nasal. Thus, the whole word Prana means the fulfilment through the nasal part, which is necessary for the prolongation of life.

Acharya Sushruta has described Dwadash Pranaas. The Pitta or the fiery, Sleshma, Vayu, the three primary qualities of Sattva, Rajas and Tamas, the five sense organs, and the self are termed as Prana. Acharya Charaka in various contexts has said Vata, Anna, Ojas and Rakta as Prana.

The all the activities of the body are done by Vata and it is the Prana of the living entities. Prana is also one of the five types of Vayu. Vata with its five divisions Prana, Udana, Samana, Vyana, and Apana appropriately sustains the body by its unimpaired movements in the locations concerned.

Hence, in all Prana can be understood as the life driving force which keeps the organisms alive. For all living being 'Prana' is the first desire.

Pranavaha Srotas - as the Srotas are named according to the substance or the element they carry; the Pranavaha Srotas carry Prana in them. Chakrapani in their commentary have described Pranavaha Srotas as the channels which carry Vata named Prana in them.

प्राणवह स्रोतस

प्राणवहानां स्रोतसां हृदयं मूलं महास्रोतसश्च। च.वि. ५.१८

प्राणवहे द्वे हृदय मूलं रसवाहि धमन्यश्च। सु. शा. ९

Mula Sthana of Pranavaha Srotas - Acharya Charak has described Hridaya and Mahasrotas as the sites of origin of channels carrying Prana Vata or the Pranavaha Srotas. Acharya Sushruta has described Hridaya and Rasavahini Dhamani as Mula of Pranavaha Srotas.

Hridaya - Charaka and Sushruta both have mentioned Hridaya as a Mula of Pranavaha Srotas because of its role in Pranavahan Karma. Hridaya (heart) is responsible for taking impure blood and propel it to lungs for purification (oxygenation). After receiving this oxygenated or the pure blood, heart propels it to all body tissues. Acharya Sharangdhar while explaining Shvasana Kriya that the Pawana named Prana goes out to take Ambarpiyush after coming in contact with Hridaya. Thus role of Hridaya can be understood as Mula of Pranavaha Srotas.

Also in Siddhi Sthana chapter 9 Acharya Charaka has described Hridaya as - as the spokes of a wheel are attached to the center, similarly the ten vessels, Prana Vayu, Apana Vayu, Manas, Buddhi (wisdom), Chetna (consciousness) and Mahabhuta are attached or associated to the heart. The ten vessels attached to the heart are the carriers of Ojas.

Prana Vayu and Apana Vayu referred to above represent the expiration (Ucchvasa) and inspiration (Nisvasa) respectively. According to some scholars these represent two varieties of Vayu. This verse also favours heart as the site of Prana and thus proves indulgement of heart in Pranavahan Karma.

In the context of Vega Dharana also Acharya Charaka mentioned about Hridroga in Sramaswasa Dharana, which are having direct relation with Pranavaha Srotas.

Mahasrotas - Acharya Charaka has mentioned Mahasrotas as Mula of Pranavaha Srotas. Acharya Charaka has given Mahasrotas as a synonym of Kostha. Acharya Sushruta has mentioned Kostha includes Amashaya, Agnyasaya, Hridaya, Unduka, Phupphusa etc. Therefore, it can be concluded that, Mahasrotas is an organ of respiration.

Some Acharya also consider Pupphusa by the term Mahasrotas by Lakshanavritti, because it is the main site where the Prana Vayu Vyaparatakes place (gaseous exchange). In Sharngadhara Samhita, it is mentioned that Phupphusa is the Adhara for Udanavayu. Moreover, Udanavayu is the one, which helps in Ucchwasakriya. This also supports Phupphusa as Mahasrotas.

Acharya Charaka while explaining Shawas and Hikka diseases associated with Pranavaha Srotas have given their Prabhav Sthana in Kostha as Amashya or Nabhi which

are parts of Mahasrotas, this justifies the role of Mahasrotas as Mula of Pranavaha Srotas.

Rasavahini Dhamani - Origin of Rasvahaini Dhamani is Hridaya and these are said as the carrier of rasa from Hridaya to all the body parts. Aacharya Sharangdhar has explained Rasavahini Dhamani as having origin from Hridaya and is responsible for propelling Pawana or Vata in whole body (or these are mainly responsible for taking pure or oxygenated blood rich in nutrients to all the body tissues).

B) HRIDAYA -

NIRUKTI - The word "hridaya" = hrdi+ ayam or hrid+ayam. It is self-controlling organ. "Hridaya" is derived from three verbs (as per satpathbrahman and brihadaranyak).

ह–आहरणम् meaning to bring back forcibly i.e., dilation

द–आदानम् meaning to donate i.e., Contraction and

य–आयायम् meaning to relax i.e., relaxation

''**गतौ**''self-generated rhythmicity for contraction and relaxation.

Definition and Location Of Hridaya -

स्तनयोर्मध्यमधिष्ठायोरस्यामाशयद्वारंसत्त्वरजस्तमसामधिष्ठानंहृद्यंनाम। सु.शा.६

The marma Hridaya is situated in between two breasts occupying the urahkoshtha (mediastinum) near the amashaydwar (cardiac orifice of the stomach) and is intimately related with dashmahamula.

It is the seat of Sattwaguna, Rajoguna and Tamoguna.

Synonyms - महच्चार्थश्चहृद्यंपर्यायैरुच्यतेबुधैः।च.सू.३०

According to Charak : mahat and artha.

According to Amarkosha : cheta, hrit and manas

Embryological Aspects Of Hridayam -

गर्भव्याकरणेहृद्यंनिष्पत्ति शोणितकफप्रसादजंहृद्यं।सु.शा ४

Hridaya is said to be a collective quintessence of Shonitprasad i.e Mansa dhatu (**संकोच,विकसन**) and Kaphaprasad i.e. Bala as 'Ojas'.

चतुर्थेसर्वांगप्रत्यंगविभागः प्रव्यक्तोभवति,

गर्भहृद्यप्रव्यक्तिभावाच्चेतनाधातुरभिव्यक्तोभवति। सु.शा.३

4th month - garbhahridya manifest with its own shape and Chetan dhatu becomes very clear in it.

5th month - Manas (mental faculty) very much developed

6th month - Buddhi (Intelligence)

7th month - all parts and their subdivisions fully developed

8th month - Ojus-unsteady-due to alternate movements related to mother and foetus

- **गर्भपोषण–उपस्नेहेन –**

मातुस्तुखलुरसवहायांनाड्यांगर्भनाभिनाडीप्रतिबद्धा,

साऽस्यमातुराहरसवीर्यमभिवहति।

तेनोपस्नेहेनास्याभिवृद्धिर्भवति।

असञ्जाताङ्गप्रत्यङ्गप्रविभागमानिषेकात्प्रभृतिसर्वशरीरावयवानुसारिणीनांतिर्यग्गतानांधमनीनामुपस्नेहोजीवयति।। सु.शा.३/३१

Acharya Sushruta indicates that the process of nutrition of fetus is through 'Upasneha nyaya' (osmosis, diffusion) by the mother's aaharrasa. (Garbhanabhinadi which is attached to the Rasavaha nadi of the mother). Due to the Upsneha the fetus grows in gradual manner.

Panchabhautikatva of Hridaya (Constitution) -

हृदय–पांचभौतिक संघटन As an organ, hridaya is made up of mansa i.e. Pruthvimahabhoot.

Avakasha of hridaya is due to predominance of Akash mahabhoot.

अवयव–मांसल (पृथ्वी) , अवकाश – आकाश , मानस गुण–सत्त्व

Relationships Of Hridaya With Other Organs -

गर्भव्याकरणेकोष्ठांगांनांपरस्परसंबंध–

यदाश्रयाहिधमन्यः प्राणवहाः; तस्याधोवामतः प्लीहाफुप्फुसश्च, दक्षिणतोयकृत्क्लोमच; तद्विशेषेणचेतनास्थानम्

अतस्तस्मिंस्तमसाऽऽवृतेसर्वप्राणिनःस्वपन्ति।। सु.शा. ४/३१

Hridaya is the seat of Prnavahadhamani. In the left side of hridaya inferiorly the pleeha (spleen) and phuphusa (lungs) are developed. On the right side inferiorly the yakrit (liver) and kloma are developed. These relationships are described only with early stages of embryonic development.

हृदयं रचनाशारीर –

Shape - White Lotus

पुण्डरीकेणसदृशं हृदयं स्यादधोमुखम् ।

जाग्रतस्तद्विकसति स्वपतश्च निमीलति।। सु.शा.४/३२

हृदयं कमलमुकुलाकारमधोमुखम्चतुर अंगुलं च ।। सु.शा.४/३२ डल्हण

It is like Pundarika - White lotus

Breadth - 4 Angula

मातृजं चास्य हृदयं मातृहृदयेनाभिसम्बद्धं भवति रसवाहिनीभिः संवाहिनीभिः। च.शा.४/१५

It is Maternal organ

● दश धमनी-हृदयं

अर्थे दश महामूलाः समासक्तामहाफलाः।

महच्चार्थश्च हृदयं पर्यायैरुच्यते बुधैः।। च.सू. ३०/३

दश मूलसिरा हृत्स्थास्ताः सर्व सर्वतो वपुः।।

रसात्मकं वहन्त्योजस्तन्निबद्धं हि चेष्टितम्। अ.हृ.शा. ३/१८-१९

स हृदयाच्चतुर्विंशतिधमनीरनुप्रविश्योर्ध्वगादश दशाधोगामिन्यश्चतस्रश्च तिर्यग्गाः कृत्स्नं शरीरमहरहस्तर्पयति वर्धयति धारयति यापयति चादृष्टहेतुकेन कर्मणा।

10+10+4=24

Hridaya has been closely related with Dashamahamula. These Dasha mahamulas are divided into 24 and are nomenclatured on basis of directions.

10-upwards,10-downwards and 4 obliquely. They carries 'Rasatmkam Ojas' for nourishment of body.

● कला

तासां प्रथमा मांसधरानाम, यस्यां मांसगतानां सिरास्नायुधमनी स्रोतसां प्रताना भवति। यथा बिसमृणालानि विवर्धन्ते समन्ततः। भूमौ पङ्कोदकस्थानि तथा मांसे सिरादयः ।।९।। सु.शा.४/९

Kala is the fine structure that separates the dhatus from their asaya.

Thus the mamsadhara kala is stated to separate and support the mamsadhatu, in which latter are to found siras, dhamanis, snayus, and srotamsi.

● हृदयस्थ-संधी, मर्म

कण्ठहृदयनेत्रक्लोमनाडीषु मण्डलाः...।। सु.शा.५/२७

Hridaya conta is circular joints

Sandhi : There are three types of sandhis in hridayam.

And the type of sandhi present in hridaya is "mandala sandhi" which are presentin Hridaya, kloma nadi (18 in number).

Marma : Hridaya is a type of siramarma. Sadyo - prana hara marma, one among trimarma and dasavishesaayatana, an asaya, and a Kostha as per Sushruta and a Kosthanga as per Charaka and Vagbhata.

● मांसपेशीचयो Peshi : Hridaya consists of two peshis.

Physiology Of Hridaya - हृदय क्रियाशारिरम्

Importance of Hridaya function

षडंगं अंगं विज्ञानमिन्द्रियाण्यर्थपंचकम्।

आत्मा च सगुणश्चेतश्चिन्त्यं च हृदि संश्रितम्।। च.सू.३०

Hridaya is location of soul and mind.

● हृद्य - स्रोतससंबंध

The organ "Hridayam" has to be evaluated on the basis of the site of origin of both Pranvahasrotas and Rasavahasrotas

प्राणवह स्रोतस प्राणवहानां स्रोतसां हृदयं मूलं महास्रोतसश्च। च.वि. ५.८

प्राणवहे द्वे हृद्य मूलं रसवाहि धमन्यश्च। सु.शा.९/१२

Principle organs for Pranavaha srotas are Hridaya ,Mahasrotas and Rasvahidhamani.

रसवह स्रोतस

रसवहानां स्रोतसां हृद्य मूलं दशश्च धमन्यः।च.वि. ५/८

रसवहे द्वे हृद्य मूलं रसवाहि धमन्यश्च। सु.शा.९/१२

Heart and attached 10 dhamani are principle organs of Rasavaha srotas. 24 dhamani emerge from heart and circulating in entire body nourishes all tissues.

Because of these interrelationships of Hridaya with other functional structures, Dashdhamani and Mahastrotas, it has to involve in the major functions of both circulation and respiration.

Physiology of Respiration - Sharangdhar samhita

शरीर पोषण व्यापार -

शिरा धमन्यो नाभिस्थाःसर्वा व्याप्य स्थितास्तनुम।

पुष्यन्ति चानिशं वायोः संयोगात्सर्वधातुभिः।।

प्राणानिलस्य शरीर व्यापार -

नाभिस्थ प्राणपवनः स्पृष्टवा हृतकमलांतरम।

कंठाद् बहिर्विनिर्याति पातुं विष्णुपदामृतम्।

पीत्वा चाम्बरपीयूषं पुनरायाति वेगतः।

प्रीणयन्द्रेहमखिलं जीवयन्जठरानलम्।।

शरीरप्राणयोरेव संयोगादायुरुच्यते। शा.खं. १।५।४७-४९

Pranavayu located at umbilicus, touches inside of heart. From neck, it passes outside and gets back within no time, through same route after assimilating 'vishnupadamrutam' or 'Amberpiyush' (Amber-sky, piyush-nector or milk so logically interpreted as 'Oxygen') in itself. This pranavayu maintains entire body and it nourishes 'Jathragni'.

As long as Pranaabides, body lives.

प्राणपवनः प्राणानिलः प्राणाश्रितो वायुरिति तात्पर्यार्थः।

प्राणाः अग्निषोमाद्यः।
भरण–प्राण (हृद्य), अन्न, उदक
पोषण – ७ धातु
उत्सर्जन – ३ मल
● दोष – हृद्य संबंध विसर्गादानविक्षेपैः सोमसूर्यानिला यथा।
धारयन्ति जगद्देहं कफपित्तानिलास्तथा।। सु.सू. २१
विक्षेप– diffusing the strength वात
विसर्ग– receiving or assimilation energy पित्त
आदान – releasing or creating energy कफ
वायुस्तंत्रयंत्रधरः....

It is responsible for maintaining all movements of body
Mechanical-reflex actions, Electrical signals-Cardiac cycle, Pressure gradient like Diffusion etc.
प्रर्वतक चेष्टानामुच्चावचानां...
Induces important and unimportant all kinds of moves
नियन्ता प्रणेता च मनसः। च.सू. १२/८

Out of the each five division of vata, pitta, kapha the functional units Vyanavayu, Sadhak Pitta and Avalambakkapha are situated in Hridaya for its specific functions. Out of these, Vyanavayu has a major role in all cardiopulmonary functions. Pranavayu has control on Hridaya, buddhi (intellectual activities), Indriya (sense organs) and mind.

● प्राण वायु
स्थानं प्राणस्यमूर्धोरकण्ठजिव्हास्यनासिकाः।
ष्ठीवनक्षवथूद्गारश्वासाहारादि कर्म च। च.चि. २८।४
प्राणो अत्र मूर्धगः। उरकण्ठचरो बुद्धिहृद्येन्द्रियचित्तधृक्।
ष्ठीवनक्षवथूद्गारनिश्वासन्नप्रवेशकृत्। अ.हृ.सू. १२।४
Principal location - Head
It moves in chest, neck, tongue, mouth and nose.
It functions for expectorations, sneezing, belching, respiration and ingestion of food.
हृद्यधृक् Control on heart
व्याधी–प्रायशः कुरुते दुष्टो हिक्काश्वासादिकान् गदान्। सु.नि.१।१४
(hiccough, asthma etc.)

Difference Between Prana and Pranavayu -

It is one of the type of Vayu.
PRAN VAYU It is vital for the functioning of heart, mind and intellect.
Chakrapani elaborated that existence of special channel is necessary for such important Vata type as Prana. He comments that all types are circulating through all channels yet Pranavayu has separate channel i.e. Pranavaha srotas.
PRANA- प्राण संज्ञा प्रदानहेतुर्णाम प्राणः ।
प्राणः वहन–शोणितं
Living being circulates Prana with Raktadhatu.

Vyanavayu - व्यानवायु
देहं व्याप्नोति सर्वं तु व्यानः शीघ्रगतिर्नुणाम्।
गतिप्रसरणाक्षेपनिमेषादिक्रियः सदा।। च.चि. २८।९
गतीत्यादौ आदिशद्बेन आकुंचनप्रसारणादिच ग्रहणम्। चक्रपाणि टीका
शीघ्रगति – mightily speedful
Vyanavayu occupies entire body. Various motions, relaxations and contractions, eyelid reflexes etc., are due to this type of Vatadosha
व्यानो हृदि स्थितः कृत्स्नदेहचारी महाजव : (ultra-fast in action)
गत्यपक्षेपणोत्क्षेपनिमेषोन्मेषादिकाः। प्रायः सर्वाः क्रियास्तस्मिन प्रतिबद्धाः शरीरिणाम्। अ.हृ.सू. १२।६–७
Vyana is located in heart. It circulates through entire body. It is ultra-fast in action. It is responsible for almost all actions of body and mind also.
...धातुस्तर्पयति – (chronological nourishment of Dhatu) - अ.सं.सू.२०
व्याधी–
कृत्स्नदेहचरो व्यानो रससंवहनोद्यतः।।१७।।
स्वेदासृक्स्रावणश्चापि पञ्चधा चेष्टयत्यपि।
क्रुद्धश्च कुरुते रोगान् प्रायशः सर्वदेहगान् ।।१८।। सु.नि. १/१७–१८
It induces circulation of Rasa-Rakta (medium for Pranavahan). It is responsible for sweating, various secretions and 5 types of motions etc. (ज्वर, अतिसार, रक्तपित्त, वली – If it gets vitiated, which shows manifestations in whole body)

● वात दोष – पंचमहाभूत – हृद्य संबंध

वायु	महाभूत	हृद्य–कर्म
प्राण	आप	हृद्यधृक्–अप्रतिहत करणे
उदान	तेज	वर्ण, प्रयत्न, ऊर्जा
व्यान	आकाश	हृद्याश्रित अवकाश, धमनी अवकाश, गती
समान	वायु	वायुच्या गतीने आहाररस हृद्याश्रित अवकाशात आणणे
अपान	पृथ्वी	मांसल, समानधर्मी झुकलेला

Sadhaka Pitta साधक पित्त
यत्पित्तं हृद्यस्थं, तस्मिन् साधकोग्निरिति संज्ञा।
स अभिप्रार्थितमनोरथसाधनकृद् उक्तः। सु.सू. २१।१२
साधकं हृद्गतं पित्तं । अ.हृ. १२/१३–१४
Sadhaka pitta resides at Hridaya.

It functions for implementation of wishes of mind.
Heart-site of Kapha-lodges Tama in abundance.
To wipe off these and to make heart clean, perceptive towards holy thinking, SADHAK is essential

बुद्धि मेधा अभिमान शौर्य – Functions of Pitta-Sadhak

Proper action of hridaya and indirectly, circulation and functions of nervous system like intelligence etc. are dependent on sadhaka pitta.

Avalambaka Kapha अवलंबक श्लेष्मा

उरस्थः त्रिकसंधारणम् आत्मवीर्येण अन्नरससहितेन हृद्यावलंबनं करोति। सु.सू. २१/१४

Stays in Chest and looks after Heart which contains 'Annarasa'

उरस्थ : स त्रिकस्य स्ववीर्यतः।
हृदयस्यान्नवीर्याच्च तत्स्थ एवाम्बुकर्माणा।
कफधाम्नां च शेषाणां यत्कारोत्यवलंबनं।
अतो अवलंबक श्लेष्मा। अ.हृसू. १२।१५-१६

By virtue of structural abundance of 'Aap' mahabhutalooks after heart with 'annavirya and othershlema types and also 'Trik' (Hridaya and 2 Phuphusa)

● धातु – हृदय संबंध

रस Rasa : अहः रहः गच्छति इत्यसो रसः।

Dhatu which is being continuously circulated in the body is called rasa dhatu.

पुष्यन्ति तु आहाररसात् रसरुधिर....। च.सू. २८।३

Rasa dhatu is the first dhatu in the body being nourished from Ahara rasa.

आहाररस निर्मिती

तत्र पांचभौतिकस्य चतुर्विधस्य षड्रसस्य द्विविधवीर्यस्य अष्टविधवीर्यस्य वा अनेकगुणस्योपयुक्तस्याहारस्य सम्यक परिणतस्य यः तेजोभूतः सारः परमसूक्ष्मः स रसः इत्युच्यते, तस्य च हृद्यं स्थानम् स हृदयाच्चतुर्विंशतिधमनीरनुप्रविश्योर्ध्वगादश दशाधोगामिन्यश्चतस्रश्च तिर्यग्गाः कृत्स्नं शरीरमहरहस्तर्पयति वर्धयति धारयति यापयति चादृष्टहेतुकेन कर्मणा । तस्य शरीरमनुसरतोऽनुमानाद्गतिरुपलक्षयितव्या क्षयवृद्धिवैकृतैः ।। सु.सू.१४।३

Sushrutacharya explained that four types of food materials which have shadrasa or is of Dvividhaveerya or ashtavidhaveerya and of a variety of other functional qualities / properties, after proper digestion becomes the extremely subtle luster quintessence material. This is said to be Rasa dhatu. The abode of this Rasadhatu is nothing but "Hridaya".

● धातु – कर्म

रसस्तुष्टिं प्रीणनं रक्तपुष्टिं च करोति,
रक्तं वर्णप्रसादं मांसपुष्टिं जीवयति । च सु.सू.१५/५

Rasa dhatu satisfies metabolic urges of an individual and nourishes Raktadhatu.
Rakta brings luster to color of skin and it nourishes Mansa; it keeps individual alive.

रस, रक्त धातु–आप महाभूत, प्रवाही स्वरुप

स तु व्यानेन विक्षिप्तः सर्वान् धातून् प्रतर्पयेत्।। सु.सू. ४६/५२८

Vyanvayu carries Rasa dhatu to the entire dody.

● हृदय–रसरक्त संवहन–व्यान वायु संबंध

व्यानेन रसधातुर्हि विक्षेपोचितकर्मणा।
युगपत् सर्वतोऽजस्रं देहे विक्षिप्यते सदा।।३६।।
क्षिप्यमाणः खवैगुण्याद्रसः सज्जति यत्र सः।
करोतिविकृतिं तत्र खे वर्षमिव तोयदः।।३७।।
दोषाणामपि चैवं स्यादेकदेशप्रकोपणम् ।३६। च.चि. १५/३६-३७

Vyanavayu circulates Rasa Rakta (Prana) in entire body at a time.This act of circulation is ceaseless and done all the time.

युगपत् सर्वतो - coordinated regular rhythm

सदा – Continuous flow

सन्तत्या भोज्यधातूनां परिवृत्तिस्तु चक्रवत्।।२१।। च.चि. १५/२१

परि– entire area

वृत्ति – maintenance of health and vitality

सन्तत्या – Continuous

चक्रवत् Cyclic Rotation =**विक्षेप+सहरण**

Vyanavayu which is deep seated in Hridayam initiates the circulation of Rasa dhatu through the appreciable action of Vikshep Dharma (continuous natural eliciting act) to all body tissues.
All the ten Mahamulas also help to perform this function because of its 'Vidhamyaswa bhava' (pulsating nature).
Vyanvayu maintains the Rhythm and Hormony of Heart.

आहाररस (रसरुपोधातुः, किंवारसतीतिरसोद्रवधातुरुच्यते, तेनरुधिरादीनामपिद्रवाणंग्रहणंभवति।)

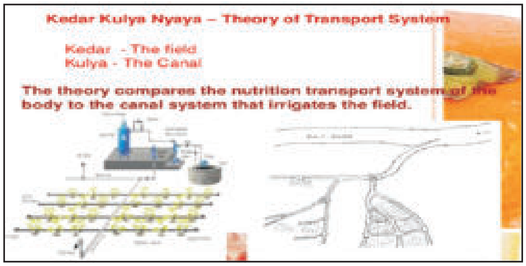
↓

समानवायुद्वारेहृद्यात आणला जातो.
रसस्तुहृद्यंयातिसमान मरुतेरितः। शा.खं. १।६-९

↓

(conveynance of aahar rasa to Hridaya-under the jurisdiction of Samanvayu)

सर्वशरीरात विक्षेपण (२४ धमनीद्वारे)
सुश्रुतानुसार – ७०० सिरा
↓
केदारीकुल्यान्यायानेसर्वशरीरातपसरूनप्रीणन
सप्तसिराशतानिभवन्ति;
याभिरिदंशशरीरमारामइवजलहारिणीभिः
केदारइवचकुल्याभिरुपस्निह्यतेऽनुह्यतेचाकुञ्चनप्रसारणादिभिर्विशेषैः; द्रुमपत्रसेवनीनामिवतासांप्रतानाः; तासांनाभिर्मूलं, ततश्चप्रसरन्त्यूर्ध्वमधस्तिर्यक्च ।।३।। सु.शा. ७/३



● स तु व्यानेन विक्षिप्तः सर्वान् धातून् प्रतर्पयेत्।। सु.सू. ४६/५२८
Vyanvayu carries Rasa dhatu to the entire dody.

● गती– (Microcirculation)
स (रसः) शद्बर्चिर्जलसंतानवद् अणुना विशेषण अनुधावत्येव शरीरं केवलम्। सु.सू. १४।१६
शद्ब तिर्यक any depth in any direction.

अर्चि – उर्ध्व   upward
जल – अधो   downward

Different kind of Velocities are considered. Circulation is in all directions in body and is maintained in different velocities.

● दिशा – महत्त्व Direction
Disha is one of the Karandravya.
● Pranvayu- Inward
● Vyanvayu- Center to Periphery (Reach to each and every cell through)
● Samanvayu- Periphery to Center
● Apanvayu- Center to Gravity
● Udan Vayu-Heart to Upward

Treatment protocol for five types of Vata disha is as follows -
उदानं योजयेदूर्ध्वमपानं चानुलोमयेत् ।।२१९।।
समानं शमयेच्चैव त्रिधा व्यानं तु योजयेत्।
प्राणो रक्ष्यश्चतुर्भ्योऽपि स्थाने ह्यस्य स्थितिर्ध्रुवा।।२२०।।
स्वं स्थानं गमयेदेवं व्रतानेतान् विमार्गगान् ।।२२१।। च.चि. २८/२१९-२२०

● रक्त–धातु
रक्तवहे द्वे तयोर्मूलं यकृतप्लीहानौ रक्तवाहिन्यश्च धमन्यः । सु. शा. ९
Principal organs- Liver, spleen and Raktavahi Dhamani (Pulsating in nature)
तद् विशुद्धं हि रुधिरं बलवर्णसुखायुषा।
युनक्ति प्राणिनं प्राण : शोणितं ह्यनुवर्तते।। च.चू.२४।४
For transport of 'Prana'-medium is 'Vishuddha Shonit'
रक्तं वर्णप्रसादं मांसपुष्टिं जीवयति । च सु.सू. १५/५
Rakta brings luster to color of skin and it nourishes Mansa; it keeps individual alive.

● मांस – धातु
शोणितप्रसाद = मांस (संकोच, विकसन)
यथा बिसमृणालानि विवर्धन्ते समन्ततः।
भूमौ पङ्कोदकस्थानि तथा मांसे सिरादयः ।।९।। सु. शा. ४/९

● ओज – हृदयं संबंध
यद्धि तत् स्पर्शविज्ञानं धारि तत्तत्र संश्रितम्।।६।।
तत् परस्यौजसः स्थानं तत्र चैतन्यसङ्ग्रहः।
हृदयं महदर्थश्च तस्मादुक्तं चिकित्सकैः।।७।।
तेन मूलेन महता महामूला मता दश। ओजोवहाः
शरीरेऽस्मिन् विधम्यन्ते समन्ततः।।८।।
येनौजसा वर्तयन्ति प्रीणिताः सर्वदेहिनः।
यदृते सर्वभूतानां जीवितं नावतिष्ठते।।९।।
यत् सारमादौ गर्भस्य यत्तद्गर्भरसाद्रसः।
संवर्तमानंहृदयं समाविशति यत् पुरा।।१०।।
यस्य नाशात्तु नाशोऽस्ति धारि यद्धृदयाश्रितम्।
यच्छरीररसस्नेहः प्राण यत्र प्रतिष्ठिताः।।११।।
तत्फला बहुधावा ताः फलन्तीव(ति) महाफलाः। च.सू. ३०/६-१२
Hridaya abides 'Para Ojas'. Half Swanjali measures.
Necessory mechanism for sensory perception of Touch.
Chetan Tattwa, stimulation from all organs and sense organs reach hridaya.

This 'Oja' remains in vessels arising from hridaya and is capable of providing satisfaction (sensations of pleasure). It is circulated in entire body.

Most important function of 'Oja' is to keep body alive and to sustain the living body.
(प्राणायत्रप्रतिष्ठिताः)

ओज–वहन दश मूलसिरा हृत्स्थास्ताः सर्व सर्वतो वपुः।।
रसात्मकं वहन्त्योजस्तन्निबद्धं हि चेष्टितम्। अ.हृ.शा ३/१८–१९

All the siras emerging hridaya dashmul as siras are bearing the “Rasatmak Ojas”.

The whole activities of human being are very much interconnected with this“ Rasatmak Ojas”.

- **मनः–हृदयं–आत्मा संबंध**

सत्वमुच्यते मनः।(च. वव.८)

Satvah means Manah (**मनः**) i.e; Mind.

इंद्रियाणां मनश्चास्मम । (श्रीमभ्दगवद्गीता अ.१०)

हृदयं चेतनाधिष्ठानमेकम्।। च.शा. ७/८

Hridaya is site of ’Jiwatma’. Mind is an instrument for Jiwatma to grasp feelings of pleasure and misery

नियन्ता प्रणेता च मनसः, च.सू. १२/८

Mind is indriya and Pranavayu controls it.

तैरल्पसत्त्वस्य मलाः प्रदुष्टा बुद्धेर्निवासं हृदयं प्रदूष्य।
स्रोतांस्यधिष्ठाय मनोवहानि प्रमोहयन्त्याशु नरस्य चेतः।।५।। च.चि.९/५

सत्वावजयः – पुनरद्रितेभ्योर्थेभ्यो मनोननग्रिः।

Satvavjaya chikitsa is the treatment based on the Avajayah (**अवजय**) of Manah (mind) from harmful objects (**अद्रितेभ्यः अर्थेभ्य**) Avajayah (**अवजय**) means Nigrah (**ननग्रि**) which means to withdraw / control.

- **हृदय–परिक्षण** Pranavaha srotas is examined by the examination of hridaya .

Conclusion - • The Pranavaha Srotas is of very vital importance in maintaining normal functioning of human body. It plays multidimensional role by virtue of very vital substance it carries through it that is Prana Vayu. Its Hridaya and Mahasrotas are the Mulasthana of Pranavaha Srotas and are mainly vitiated in the diseases of Pranavaha Srotas and the Rasavaha Dhamani are involved in transportation of Prana Vayu in the body.

- In Ayurveda hridaya is considered under trimarma and dasapranaayatana which duly signifies the importance of this organ.
- However, the term Hridaya mentioned in Ayurveda is denoting an organ which controls the passage of prana by collecting, distributing in a rhythm through Rasa-Rakta.
- Vyanavayu, Sadhak Pitta and Avalambak kapha are situated in Hridaya for its specific functions. Out of these, Vyanavayu has a major role in all cardiopulmonary functions. Pranavayu has control on Hridaya, buddhi (intellectual activities), Indriya (sense organs) and mind.
- Dashmulasiras emerging from Hridaya are bearing the “Rasatmak Ojas”. Hridaya is site of ’Jiwatma’. Mind is an instrument for Jiwatma to grasp feelings of pleasure and misery.

References - 1) Brahmamnand Tripathi, Charaksamhita, Chaukhamba Prakashan, 2003, Vol I, Vol II.

2) Acharya YT, editor. Commentary Ayurveda Deepika of Chakrapani on Charaka Samhita of Charaka. Varanasi: Chaukhamba Surabharati Prakashan; 2008

3) KavirajAmbikadattaShastri, editor. Sushrut Samhita, 14th Edn. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Sansthana; 2003

4) Acharya Arundatta, Hemadri, commentator. Astanga Hridaya of Vagbhatta. Shareera Sthana, 2014

5) Shivaprasad Sharma, editor. Astanga Samgraha, 3rd Edn. Varanasi: Chaukhamba Krishnadas Ekademy; 2012

6) Dr. P. K. Dharmapalan, An ayurvedic treatise on Rachanasharir and Kriyasharir of HRIDYAM (Heart), Thrissur, Kerala , 1st Edition 1999

7) Dr. P. K. Dharmapalan, An ayurvedic treatise on Hridyaamay and Chikitsa, Sreehari Sudharma publication, Thrissur, Kerala , 1st Edition Nov 2009 Nandini D. Dhargalkar, Textbook of Sharirkriya, Chaukhamba Sanskrit Prakashan Varanasi, Kriyasharir- Vidnyan 2011 Part-1and 2.

डॉ. गोविंद खटी ह्यांची ‘आयुष’ संचालकपदी नियुक्ती

अभिनंदन !

प्रा. डॉ. गोविंद खटी ह्यांची महाराष्ट्र शासनाने ‘‘आयुष’’ विभागाच्या संचालक पदावर नियुक्ती केली आहे दि. १ जानेवारी २०२२ रोजी डॉ. खटी ह्यांनी सदर पदाचा कार्यभार घेतला. डॉ. खटी ह्यांच्या नियुक्तीचे आयुर्वेदाच्या शिक्षणक्षेत्राकडून उत्फुर्त स्वागत झाले आहे.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ व आयुर्विद्या मासिक समितीच्या वतीने प्रा. डॉ. खटी ह्यांचे हार्दिक अभिनंदन व शुभेच्छा!

Use Of Nagavalli Patra (Piper Betel Linn.) In The Management Of Respiratory And Digestive Disorder

Vd. Vaishnavi Joshi,
PG Scholar

Vd. Vinaya Dixit,
Prof. Dravyaguna Dept., T.A.M.V., Pune.

Introduction - A golden heart of nature i.e., Nagavalli (Piper betel Linn.) is an evergreen, perennial vine originated in Southern and Southeast Asia. It is been used in India on daily basis from ancient times, Leaves of Nagavalli are used to prepare Tambula also known as Vida or Paan in different regions. In Indian rituals 'Pugiphalatambula' is the combination used in praising God and greeting elders. In Ayurveda, Bruhatrayee have mentioned Tambulasevan in dinacharya. Acharya Yogaratnakar, described details about ingradients of Tambula; along with Nagavallipatra and also sevahavidhi, different sevanakalas and its importance in dincharyaa to accomplish the goal of swasthvrutta.

In recent years, increased pollution and population, lifestyle changes are in resulting in recurrent bacterial and viral infection. especially to upper respiratory tract and gastrointestinal system. Scientists are constantly working to get rid from these conditions. Nagavalli is used as mukhashudhikara and agnideepak i.e it plays the role of disinfecting agent in the oral cavity and also the respiratory passage. Thus, detailed study of this easily available daily Consumable drug would be useful in the way to find its effect on overall body systems, especially on respiratory system and digestive system.

Thus, to establish proper guidelines of use of Nagavalli, the through study was conceptual study was done Regarding use nagavallipatra as a single medicine in different dosage forms or as ingredient, bhavana dravya or anupan in any other kalpa indictated in above mentioned disorder.

Aims and Objectives -

1) To review of pharmacological properties Nagavalli (Piper betel Linn.) According to Ayurved from available Ayurvedic literature.
2) To discuss physicochemical properties of Nagavallipatra from modern science related to therapeutic bhavana dravya.
3) To explore ths use of Nagavalli in different Ayurvedic formulations.
4) To establish the guideline for use of nagavalli in current practices in the Management of respiratory and digestive disorders.

Materials and Methodology -

1) Ayurvedic Samhitas (Brihatrayee) Ayurvedic Pharmacopeia, Nighantus, Indian Materia Medica, Literatures related with Bhaishajya Kalpana, Rasashastra, Published Journals, Research work related to Nagavalli were reviewed thoroughly.
2) Physiochemical properties of nagavalli were corelated to the therapeutics.
3) Observations from above data were putforth to conclude the guiding statement.

Conceptual Study - Sanskrit Name - Nagavalli English - Betel Vein. Scientific Name - Piper betel Linn. Upayuktanga - Leaves. Family - Piperaceae (See Tables 1 to 5)

Observation - 1) Nagavalli Patra is consumed as Tambula for swasthyarakshan from ancient times. 2) Nagavalli Patra is used internally as well as externally as per Ayurvedic and modern treatment. 3) Nagavallipatra Swaras is commonly used dosage form and also Nagavalli patra is used as it is with another medicines / drugs. 4) These are used for bhavana, anupana and Sahapana in different Ayurvedic formulations. 5) Nagavalli Patra has active ingredients with antibacterial (8 compounds), anti cancerous (3 compound), aromatic (12 compounds), antiviral, anti inflammatory properties. 6) Most of the kalpas,

where Nagavalli patra is used contains tamra bhasma as a main ingradient. 7) Most of the above kalpas have falashruti of Jwara, kasa, shwasa, shool (koshthagata), gulma, shwitra, kushtha.

Discussion - Shwas, kaas are mainly Vyadhi of pranavahastrotas. In Ashtang Hrudya, it is mentioned that Shwas Vyadhi is amashayodbhava, which is pradhan sthan of kaphadosha and vikruti of pranavaha, annavaha and udakavaha strotas are the causative factors in it. (Shloka)

Nagavalli; being Katu, tikta, kashaya rasatmaka, ushnaveeryatmak and teekshna; has kaphahara action. It also shows vatanuloman, deepan and pachan karma.

Sugandhi guna and pachan karma balances pittadosha. Nagavalli is used as ekal dravya (arka, swaras), tambula, bhavana dravya, anupan and sahapan. Most of the kalpa, in which nagavalli is used in different ways, has falashruti as kaasahara, shwasahara, shoolahara (koshthastha), Agnimandya hara, jwarahara, gulmahar.

Thus from symptomatic treatment to total cure of amashayodbhava Vyadhi, especially respiratory disorders, Nagavalli could be a promising drug in different dosage forms.

Conclusion - Nagavalli Patra is daily Consumable, evergreen, easily available and cost effective drug. It's Agnideepan property has great importance in managing disorders of respiratory and digestive system, according to Ayurveda. It's anti bacterial, antiviral, Antiseptic, anti-inflammatory and Aromatic compounds are significant maintaining oral hygiene and clearing the respiratory as well as digestive tract. Tambula is easy and favorable dosage form of Nagavalli patra.

Thus, in current era it is the unique drug to be used in preventing respiratory infections and providing the wholesome life.

References -1) Https:// www.w hetstonemagazine. Com/journal/through-indias-long-history-the-betel-leaf-remains-a-constant

2) Https:// reader.elsevier.com /reader/sd/pii/ S1995764516301687 token= B7F81C7AC2801A 113E315C250DFA8700D6EF0502FE9168B2220434938 539644BEFD5402C8DBDFA761B27F33ED24AFEA7

(Table 1)

Raspanchak of Nagavalli (Piper betel Linn.)

Rasa	Guna	Veerya	Vipaka	Effect on Dosha	Nighantu
Tikta, Katu, Kashaya	Vishada Sara, TikshnaLaghu	Ushna	Katu	Vatkapha hara Raktapittakara	B.N.
Katu, Tikta	Tikshna	Ushna	Katu	Vatkapha hara Raktapittakara	R.N.
Katu, Tikta	Tikshna	Ushna	Katu	Vatkapha hara Raktapittakara	P.N.
Tikta, Katu, Kashaya, Madhur	Tikshna	Ushna	Katu	Vatkapha hara Raktapittakara	S.N.
Tikta, Katu, Kashaya	Vishada, Sara	Ushna	Katu	Vatkapha hara Raktapittakara	K.N.
Tikta, Katu, Kashaya	Sara, Tikshna Laghu	Ushna	Katu	Vatkapha hara Raktapittakara	M.N.

Note: Abbreviations used

B.N. - Bhavaprakash Nighantu , **P.N. -** Priya Nighantu, **S.N. -** Shaligram Nighantu,

R.N. - Raj Nighantu, **K.N. -** Kaiyadev Nighantu, **M.N. -** Madanpal Nighantu

(Table 2)

Karma of Nagavalli (Pharmacology Action)

Sr. No	Karma	B.N.	P.N.	S.N.	R.N.	K.N.	M.N.
1	Ruchya	✓	✓		✓	✓	✓
2	Balya	✓					✓
3	Kshar	✓		✓		✓	✓

4	Malahara	✓				✓	
5	Shramahara	✓					✓
6	Mukha - Shuddhi - Kara			✓			✓
7	Deepana	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Hrudya		✓				
9	Jantujit		✓	✓			
10	Sransan					✓	
11	Kandukleda Hara					✓	

Use of Nagavalli

Dose -

- Patra Swarasa with khandasharkara or honey (20ml)
- Patra Arka 3 to 5 drops with sugar or honey
- Patra Charvan (with or without Pugiphala)

(Table 3)

Single use of Nagavalli (Piper betel linn.)

Internal Use		**External Use**	
Kalpana	**Use**	**Kalpana**	**Vyadhi**
Swarasa	Agnimandyahara Aruchihara Kaphahara Vaatahara	Swarasa	Karnashool Netrarog (Abhishyanda)
Arka	Mukhashdhikara Malahara Vatahara Shramahara.		

(Table 4)

Phytochemistry of Nagavalli (Piper betel linn.) According to Modern science -

Compound	**Uses**	**Compound**	**Uses**
a-Pinene	Anti-inflammatory and Antibiotic	A-Selinene	Aroma active compound
Sabinene	Antimicrobial activity	Hydroxychavicol	Antimutagenic effect
Cis-sabinene	Anti-Infective Agents	Eugenyl acetate	Anti-virulence potential
Eugenol	Antiseptic and anaesthetic, in dentistry	A-Cadinene	Anticancer activity
B-Elemene	Antiproliferative effect, used in chemotherapy for cancer treatment.	Germacerene-B	Antimicrobial and insecticidal properties
Caryophyllene	Antioxidant, Anti-inflammatory, anti-cancerous and local Anaesthetic.	Spathulenol	Antibacterial activity
Aromadendrene	Antioxidants and Anti-ageing	Globulol	Antimicrobial activity
A-humulene	Anti-inflammatory, effective in reducing platelet activating factor	Chavibetol	Aromatic compound with a spicy odour
Germacerene-D	Analgesic and anti-inflammatory properties	Allylpyrocatechol Diacetate	Antimicrobial activity against various obligate oral anaerobes
B-Selinene	Antibacterial properties and used in aromatherapy	1,8-Cineol	Used in treatment of inflammatory diseases

(Table 5)

Nagavalli used in different forms in different Ayurvedic formulations -

S.No.	Kalpa	Important Ingredients	Indications of Kalpa	Use of Nagavalli
1	Agandha- Kharpar Parpati (अगंधखर्पर पर्पटी) (230 BBR)	Parad, Loha	Shwasa Kasahara	Anupan of NagavalliKwath
2	Agnikumar Rasa (अग्निकुमार रस) (244 BBR)	Parad, Gandhak, Haratal, Manashila Chitrak, Vatsanabh Tamra	Udanadhikar Shwas kaya Jwara	Sahapan Tambulpatra
3	Agnikumar Rasa (अग्निकुमार रस) (254 BBR)	Parad, Gandhak, Vatsanabh, Hansapadi, Marich	VatarogKshaya Shwasa Kasa Pandu Agnimandya	Anupan Nagavalli Swaras
4	Shankhadrav (शंखद्राव) (7533 BBR)	8 Ksharas, 7 Lavanas, Haratal, Manashil, Hinga, Shankha, Gandhak, Kasis	Kaya/Shwas/Ajeerna, grahani, udara, gulma, pleeha, 80 vaatrog, 20 Kapharog, Mutrakruchra	Sahapan Nagavalli Patra
5	Abhrak Maran (अभ्रक मारण) (298 BBR)(299 BBR)	Dhanyabhra, Musta, Punamava	Balya Vatapittahara Kshayaghna Pradnyabodhi	Nagavalli Swaras used as Marana dravya
6	Ardhangavatari Rasa (अर्धांगवातारी रस) (334 BBR)	Parad, Gandhak, Tamra	Vaatrogahara	Nagavalli Dale pishtva
7	Ashwacholi Rasa (अश्वचोली रस) (346 BBR)	Parad Gandhak, Tankan, Vatsanabh, Trikatu, Tripahala, Hartal, Jayapal	ShaktikrutKantisnskar (Specific Properties with Nagavalli Swaras Anupan)	Anupan Nagavalli Swaras
8	Anandoday Rasa (आनंदोदय रस) (442 BBR)	Parad Gandhak Lodhra, Abhrak Vatsanabah, Marich, Tanka, Dadim Bhavana	Mandagni Grahani Jwara Pandu	Sahapan Nagavlli Dala
9	Kaphakunjara Rasa (कफकुंजर रस)	Naga Bhasma, Parad, Marich, Vatsanabh, Devdali, Akkalkara, Kapikachu	Kaphavata Roghara Jathararg hara	Sahapan Nagavalli Patra
10	Kaphakuthar Rasa (कफकुठार रस) (952 BBR)	Parad Gandhak, Vyosh, Tamra Agasa, Kantakari, Dhattur Swaras	Shleshma Jwarapaha	Sahapan Nagavalli Patra
11	Gandhak Rasayana (गंधक रसायनम्) (1535 BBR)	Gandhaka, Abhrak, Marich, Tiltail	Rasayan, Vali Palita Nashan Agnee deepan	Sahapan 3 Patra of Nagavalli
12	Chandrodayo Rasa (चंद्रोदय रस) (1908 BBR)	Suvarna Parad, Gandhak Raktakarpas Kumari	Vayastambhan Valipalitansh Vishahara Mrutunjaya	Sahapan Nagavalli Patra

13	Chintamani Rasa (चिंतामणी रस) (1929 BBR)	Parad Gandhak Vatsanabh Jayapal	School, GrahaniJatharrog	Nagavalli Patra are used to Wrap the aushadhi dravyas and keep in puta
14	Jwarashani Rasa (ज्वराशनि रस)	Parad Gandhak Vatsanabah Sanidhav Tamra Loha Abhrak Nirgudi rasa Marich	Kasa Shwasa Vishamajwara Vami Datustadaha	Sahapan Nagavalli Patra
15	Tambulasav (Gadanigraha) (तांबुलासव)	Jambulaptra Qwath Dhayati Khadir Tambulapatra Madhu Guda Triphala JatiphalLavang	Rasayanamagrya, Gudrog, Kapharog, Balvarnashukrajanan Sthiravayasa	Pradhan Dravya Nagavalli Patra
16	Tamrabhasma Prayog (ताम्रभस्म प्रयोग) (2578 BBR)	Tamrabhasma Marich Lavang Kumkum Bharangi	Kaphavyadhi Hara	Sahapan Nagavalli Patra
17	Devabhuti Rasa (देवभूती रस) (3218 BBR)	Tamra, Tripahala, Kakamachi, Dhattur, Bhrungaraj, Ardrak	Sannipat, Unmad, Kas, Apasmar, Shwas, Pandu, Valipalit, Deerghayu, Medhavan	Sahanapan Nagavalli Patra Anupan Tambul charvanam
18	Nagavalladya Churnam (नागवल्लाद्य चूर्णम्) (3418 BBR)	Nagavalli, Bala, Murva, Jatikosh, Apamaragabeej, kakalidwaya Kankol, Usheer, Yashti, Vacha	Veeryastambhan Vrushya Rasayan	Prathamdravya
19	Nagabhasma (नागभस्म) (3618 BBR)	Nagavallipatra Rasa	Nagabhasmaguna Tridoshahara, Pramehahara Gulma, Grahani etc.	Bhavana Nagavalli Patra Swaras
20	Nageshwara Rasa (नागेश्वर रस) (3640 BBR)	Parad, Gandhak, Naga, Vanga, TamraManashila, Loha Haridra Patra,3kshar, Abhrak, Snuhiksheer	Gulma, Pleeha, Pandu, Shotha, Adhman	Sahapan Nagavalli Patra
21	Panchamruta Rasa (पंचामृत रस) (4296 BBR)	Jaatiphala, Patra, Chaturjat, Chitrak, Trikatu, Pippalimul, Vansha, Loha, Tamra, Abhrak, Vanga, Parad, Naag	Saptadhatu, Vardhan Vajeekar, Agnideepna Kaphahara Buddhiprada	Bhavana Nagavalli Patra Swaras
22	Paradmaran (पारद मारण) (4345 BBR)	Nagavalli Swaras Karkatikandmusha	Yogavahi, Sarvakarmasu, Yojayet	Bahavana Nagavalli Patra Swaras
23	Paradbhasma (पारद भस्म) (4352 BBR)	Parad Gandhak dodimapushpatoya etc.	Sarvamayahar	Sahapan Nagavalli Patra
24	Pushpadhanva Rasa (पुष्पधन्वा रस) (4424 BBR)	Suvarna, Rajat, Tamra, Gandhak, Kant, Shalmali, Yashti, Nagavalli, etc.	Bala, Verrya, Agni Vrudhi	Bhavana Nagavalli Patra Swaras

25	Purnachandra Rasa (पूर्णचंद्र रस) (4431 BBR)	Parad, Gandhak, Ashwagandha, Guduchi, Yashti, Mukta, Mangoor.	Veeryavrudhi Pittarog Grahani Pittajarsha	Bhavana Nagavalli Patra Swaras
26	Praneshwara Rasa (प्राणेश्वर रस)	Parad, Gandhak, Vatsanabah, Abhrak	Navajwar Sheetjwara Daahpurvakjwar Gulmashool	Sahapan Nagavalli Patra
27	Baalljwarankush Rasa (बालज्वरांकुश) (4741 BBR)	Parad, Abhrak, Vanga, Rajat, TeekshnaLoha, Vyosh, Kasisa, Bhibhitaka	Grabhini and Balakanam Sarvajwara Vinashan	Bhavana Nagavalli Patra Swaras
28	Bhaskar Rasa (भास्कर रस) (4948 BBR)	Vatsanabh, Parad, Gandhak, Trikatu, Tankan, Jeerak, Loha, Abhra, Varatika Lavang	School, Vishuchika, Agnimandya	Sahapan Nagavalli Patra
29	Shulbataleshwar (शुल्बतालेश्वर रस) (7650 BBR)	Tamra, Parad, Jamber Rasa, Hartal, Gandhak	Kaasa, Shwas, Swarabheda, Peenas, Vishamajwara, Swarabhed, Krumi, Raktamandal, Pandu.	Sahapan Nagavalli Patra
30	Shoolgajakesari Rasa (शूलगजकेसरी रस) (7654 BBR)	Parad, Gandhak, Tamra, Lavan	Sarrashool	Sahapan Nagavalli Patra
	(7655 BBR)	Parad, Vatsanabh, Gandhak, Yavakshar, Saindhav, Pippali, Shunthi	Shool	Bahavana Nagavalli Patra Swaras
	(7656 BBR)	Ksharadwaya, Slavan, Vyosh, Parad, Gandhak, Bijapurak	Shool	Anupan Nagavalli Patra Swaras
31	Sleshmakuthar Rasa (श्लेष्मकुठार)	Parad, Tamra	Kaphadoshahara	Bhavna Nagavalli Patra Swaras + Guda and Raka
32	Shwetakushthari Rasa (श्वेत) (7705 BBR)	Bakuchibeej, Gomutra, Loha, Haritaki, Parad, Kakodumbar, Gandhak	Shwitra	Bhavana Nagavalli Patra Swaras
33	Stambhanvatika (स्तंभन वटीका) (7912 BBR)	Jatiphal, lavang, Jatipatra, Kumkum, Ela, Ahiphena, Akarakarabh, Karpura	Veeryastambhan Balya, Varnya Angeedeepan	Bhavana Nagavalli Patra Swaras
34	Sannipatasurya Rasa (सन्निपातसूर्य) (8142 BBR)	Hingul, Gandhak, Marich, Pippali, Shunthi, Vatsanabh, Dhatturbeej, Vihayapatratoya	Sannipatajrog	Sahapan Nagavalli Patra
35	Sameeragaja Kesari Rasa (समीरगज केसरी) (8153 BBR)	Ahiphen, Kuchala, Marich	Kubja, Khanjavat, Grudhrasi, Avabahuk, Apatanak, Apasmar, Vishuchika, Aamavata	Anupantambul Chanan

36	Sameerpannag Rasa (समीरपन्नग रस) (8154 BBR)	Parad, Gandhak, Haratal, Somal, Marashil, Tulsiras	Sannipat, Unmad, Kapharog, Sandhibandh	Sahapan Nagavalli Patra
37	Sarvatobhadra Rasa (सर्वतोभद्र रस) (8169 BBR)	Abhrakm Gandhak, Hingul, Karpur, Kesar, Jatamansi, Tejapatra, Lavang, Kushtha, etc.	Amadosh, Vishuchika, Amlapitta, Shitapitta, Mutrakrchra, Kasa, Sangrahani, Kamala, Pandu	Sahapan Nagavalli Patra
38	Sarvangashundar Rasa (सर्वांगसुंदर रस) (8188 BBR)	Parad, Gandhak, Hastishundi, Bhunimba	Ksudbodhan, Udar, Jwara, Hrudayotsahajanan, Angabhang	Sahapan Nagavalli Patra
	(8190 BBR)	Parad, Gandhak, Tankan, Mukta, Vidrum, Shankha, hema, Nimbudrava, Teekshna Hingula	Rajayaksha, Vatapittajwara, Arshagrahani, VataKaphajrog	Sahapan Nagavalli Patra + Pippalimadh Ghrut Sita
39	Samajwarahara Rasa (सामज्वरहर रस) (8206 BBR)	Parad, Gandhak, Tankan, Vara, Yavashok, Hingul, Jepal, Trikatu, Chor, Nalika, Trivrutta, Rajavruksh, mulawath etc.	Saamjwara Swedanarth Rechankarma	Nagavalli Patrasyaanth esthapan Bhavana Nagavalli Patra

and origin Region=eu-west-1 and origin Creation = 20220103182138

3) Prof. Krushchandra Chunekar, Bhavaprakash Nighantu, Varanasi, Aamradiphalvarga, Chaukhambha Bharati Acadamy, Edition 2013,

4) Prof. Priyavat Sharma, Dravyaguna Vigyana, Varanasi, Chaukhamba Bharati Academy, Edition 1994, 5thChapter, Page no. 341. 15. Mohammad Kabiruddin, Makhzanul Mufradat, New Delhi, Idarakitab Ushshifa 2010.

5) Shree Nageenadas Chaganalaal Shaha Rasavaidya, Bharat Bhaishajya Ratnakar, Vol 1-5 B. Jain publishers Pvt. Ltd., New Delhi

6) Nrupamadanpal, Madanapalnighantu, khemaraj shrikrushnadas prakashan,1998

7) Dr. Zarkhande Oza, Dhanvantari nighantu, chaukhamba surabharati prakashan, varanasi.

8) Prof. Priyavrat Sharma, Priya nighantu, chaukhamba surabharati prakashan, varanasi, second edition 1995

9) Acharya Priyavat Sharma, Kaiyadev nighantu, Chaukhamba oriantalia, Delhi,1979

10) Shri Shaligram vaishyavarya, Shaligram nighantu, Khemaraj shrikrushnadas prakashan, Mumbai, 1999

11) Dr. Indradeo Tripathi, Raaj nighantu, chaukhamba krushnadas academy, varanasi, 5th edition 2010.

डॉ. सुहास हेर्लेकर ह्यांना

अभिनंदन !

"Best Ayurvedic Gynaecologist And obstetrician Award"

स्टेट बॅंक ऑफ इंडिया पुरस्कृत नवभारत हेल्थकेअर ॲवॉर्डस २०२१ नुकतेच वितरीत करण्यात आले. टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयातील प्राध्यापक व शेठ ताराचंद रुग्णालयातील मानद स्त्रीरोग चिकित्सक डॉ. सुहास हेर्लेकर ह्यांना मा. राज्यपाल श्री. भगतसिंग कोश्यारी ह्यांचे हस्ते "Best Ayurvedic Gynaecologist And obstetrician Award" देवून गौरविण्यात आले. ह्या प्रसंगी महाराष्ट्राचे आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे व नवभारत समुहाचे व्यवस्थापकीय संचालक श्री. निमिश महेश्वरी उपस्थित होते.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय व ताराचंद रुग्णालय ह्यांच्या वतीने डॉ. हेर्लेकर ह्यांचे हार्दिक अभिनंदन व शुभेच्छा!

चित्रात डावीकडून – डॉ. हेर्लेकर, ना. श्री. टोपे (तिसरे) मा. श्री. कोश्यारी (चौथे) व इतर मान्यवर.

सद्यकालीन प्राणवहस्त्रोतस व आयुर्वेद

प्रा. डॉ. संजय जगन्नाथराव डहाके,
एम.डी.(रसशास्त्र)
विभाग प्रमुख, रसशास्त्र व भैषज्य कल्पना.

प्रा. डॉ. उदय केशवराव नेरलकर, एम.डी. (कायाचिकित्सा)
विभाग प्रमुख, पंचकर्म विभाग, सिएसएमएस आयुर्वेद महाविद्यालय, कांचनवाडी, औरंगाबाद.

सध्या आपण सर्वजण कोव्हिड-१९ या आजाराच्या (महामारी) वणव्यातून तावून सुलाखून निघालो आहोत. या आजाराच्या झळा अतिउच्चवर्ग श्रीमंतापासून ते सर्वसामान्य माणसांपर्यंत पोहोचल्या आहेत. आजही आपणास ओमायक्रॉन (Omicron) व डेल्टा व्हेरीयंटच्या संसर्गाची चिंता भेडसावत आहे. त्यातच या आजाराची जनसामान्यात प्रादुर्भाव व गंभीरतेबाबतची उलटसुलट चर्चा चालू आहे.

कोव्हिड-१९ हा आजार विषाणूंमुळे होतो. हा आजार अधिकाधिक तीव्रतम आहे. या आजारामुळे बहुतांश लोक मृत्युमुखी पडले आहेत. विषाणूंमुळे होणारे अनेक आजार या पूर्वीही होवून गेलेले आपण ऐकले आहेत तर काही लोकांनी अनुभवले आहेत. पण विषाणूंमुळे होणारा कोव्हिड-१९ हा जगात सर्वाधिक पसरलेला व चिंता वाढवणारा असा आजार आहे.

सार्वत्रिक स्वरूपात होणारे बहुतांश आजार हे प्रामुख्याने प्राणवह स्त्रोतस अनुषंगाने आढळतात हे आता स्पष्ट दिसत आहे. कोव्हिड-१९ हा आजार पण शरीरात प्रामुख्याने प्रथमतः प्राणवह स्त्रोतस-ऊर्ध्वभागाला दूषित करणारा आहे. या आजाराचे उपद्रव हे पण (complications) फुप्फुसामध्ये स्थानसंश्रीत झालेले दिसतात. फुप्फुसाच्या क्ष-किरण परीक्षा व HRCT (High Resolution Computed Tomography) यासारख्या परीक्षणाच्या माध्यमातून आजाराची गंभीरता दिसून येते.

आयुर्वेदशास्त्रात वर्णने केलेल्या प्राणवहस्त्रोतसांच्या आजारांची प्रचिती आजही आपणास बाह्यरुग्ण विभागात येणाऱ्या रुग्णांवरून (सर्वाधिक) प्रमाणात आढळते. त्यामध्ये कास, श्वास या रुग्णांचे प्रमाण अधिक आहे तर राजयक्ष्मा, स्वरभेदासारखे आजार व त्यांची लक्षण स्वरूप विकृती आजही आपणास आढळते. आणि याच स्वरूपाचे अर्वाचिन शास्त्रात वर्णिलेले आजार, फ्लु, अस्थमा, ब्रॉकीएल, ट्युबरकुलोसीस, CA lung, फुप्फुसाचा कॅन्सर पण आपण पाहत आहोत.

सद्य जागतिकीकरणाच्या आधुनिक काळात, प्रत्येक मनुष्याचे जीवन हे स्पर्धात्मक व वेगवान असे झाले आहे. त्यामुळे प्रत्येकाचे आजच्या परिस्थितीत काही प्रमाणात शारीर व मानसिक संतुलन हे बिघडले आहे. त्यासोबत बदलते हवामान (Environment) ऋतूंची विषमता व त्याचे शरीरावर होणारे परिणाम यामुळे मनुष्याचे व्याधीक्षमत्व कमी झाले आहे व तो वारंवार आजारी पडत आहे. आयुर्वेद शास्त्रात व्याधीक्षमत्व चांगले असलेल्या व्यक्ती कशा असाव्यात याबद्दलचे वर्णन आले आहे. ते असे - **क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायाम संसहः।**
समषक्ता समजरः सममांसचयो मतः।
सममांस प्रमाणस्तु समसंहननो नरः।
दृढेंद्रियत्वाद् व्याधीनां न बलेनाभिभूयते।। चरक

जो मनुष्य भूक, तहान सहन करणारा असा आहे. उष्णता व शिततेतील हवामानात पडत नाही. जो अधिक व्यायाम व कामात थकत नाही. ज्याचे शरीर मांसल व संगठीत व सुविभक्त उपचय झालेले असे आहे. ज्याचा अग्नि सम आहे व इंद्रिय प्रसन्न व पुष्ट असे आहेत, त्याचे व्याधिक्षमत्व हे उत्तम असते. याउलट अव्याधीक्ष समजावा. पण आज आपण सभोवताली पाहिले तर आपणास असे दिसत आहे की, मनुष्यात थोड्याशा बदलाने वा अयोग्य आहार, व्यसनाधीनतेमुळे ते वारंवार आजारी पडत आहेत. त्यांची व्याधीप्रतिकारक्षमता कमी झालेली आहे. म्हणून मनुष्यास आजच्या या स्पर्धेच्या युगात व बदलत्या हवामानात आपली शक्ती टिकवणे व व्याधी सहन करण्याची ताकद (Immunity) वाढविणे गरजेचे आहे.

आयुर्वेद शास्त्रामध्ये स्वस्थ व्यक्तीचे स्वास्थ्य रक्षणाच्या विचारासोबतच व्याधींचा व त्यांच्या निराकरणाचा विचार सर्वार्थाने मांडला आहे. स्वास्थ्याचा विचार करताना-स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थ्याचे रक्षण हे दिनचर्या, ऋतुचर्या पाळणे, योगासने करणे व ऋतुनुसार पंचकर्म करून घेणे याद्वारे सांगितले आहे. तर व्याधींच्या विचाराबाबत, व्याधीचा उगम हा प्रामुख्याने आमाशय समुद्भव, पक्वाशयसमुद्भव असा सांगितला आहे. त्यासोबत व्याधीचे विशेषत्वाने संप्राप्ती वा संप्राप्ती घटकात हेतू व दोष यांचा विचार त्यांनी विशेषत्वाने मांडला आहे. हेतू व लक्षणे व दोषानुसार व्याधीची प्रगती कळल्यावर त्याच्या निराकरणार्थ औषधांचा वापर करावा असे सांगितले आहे. म्हणून हेतू, लिंग व औषध या त्रिसुत्रीला आयुर्वेद शास्त्रात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आणि आपण बाह्य रुग्ण उपचारासाठी हेतूंना व सोबत औषधी चिकित्सेला महत्त्व देत असतो. व्याधींच्या चिकित्सा करतेवेळी चरकाचार्यांनी दहा-दहा औषधींचा एक गण वा संग्रह करून- दशेमानी अशी औषधी सांगितली आहे व ती आजही उपयुक्त (चिकित्सेत) आहे. तर सुश्रूताचार्यांनी औषधी, औषधी कल्पासोबत, शल्यकर्माचा विचार प्राधान्याने केला आहे. तर वाग्भटाचार्यांनी आपल्या भाष्यातून व्याधींच्या निर्हरणार्थ, औषधी, औषधी कल्पांसोबत, चिकित्सा(मुलभूत) सिद्धांत व त्यांचे उपयोग याबाबत साकल्याने सांगितले आहे. तेव्हा आयुर्वेद त्रिसुत्रीमध्ये हेतूंना अतिशय महत्त्व आहे. प्राणवह स्त्रोतसाच्या आजारांच्या बाबत काही सामान्य हेतू आपणास पुढीलप्रमाणे पहावयास मिळतात. ते आता आपण पाहू -

प्राणवहस्त्रोतस दूष्टी करणारे व आज आढळणारे व्याधी व

प्राणवहस्त्रोतस व्याधी टाळण्यासाठी प्रकृतीनुसार पथ्यापथ्य

वात प्रकृती	पित्त प्रकृती	कफ प्रकृती
पथ्य – गहू पोळी, ज्वारी (भाकरी), तांदुळ (भात)	**पथ्य –** गहू (पोळी), ज्वारी (भाकरी), नाचणी, बाजरी (भाकरी), तांदूळ (भात)	**पथ्य –** बाजरी (भाकरी), ज्वारी (भाकरी), नाचणी, तूर (वरण)
कडधान्य – मुग, उडीद, तुर, दही, ताक, लोणी, तैल (शेंगदाणे, तीळ)	**कडधान्य –** मुग, उडीद, ताक, तुप (गोघृत)	**कडधान्ये –** मटकी, मसूर, मुग, ताक, गोघृत (अल्प) कोष्णपाणी
भाज्या – कांदा, लसुण, बटाटे, मेथी, शेपू, वांगे, पडवळ इ.	**भाज्या –** दुधी, कारले, दोडके, गवार, लाल भोपळा, काकडी, कोबी इ.	**भाज्या –** मेथी, शेपू, वांगे, पडवळ, कारले, कोबी इ.
अपथ्य – पालेभाजी, वाटाणे, हरभरा, वाटाणे, काकडी, गवार, पालक	**अपथ्य –** बाजरी (अतिप्रमाणात), चवळी, तिळतैल,चहा, कॉफी, उत्तेजक पेय, शेपू	**अपथ्य –** तांदुळ, टाकळी ज्वारी, बटाटा, गहू (अतिप्रमाण), दूध, दही, लोणी, भेंडी, भोपळा, अत्युंबपान, मद्यपान व इतर व्यसने.

प्राणवहस्त्रोतस दूष्टीत सामान्यतः चिकित्सेत योजली जाणारी औषधी

औषधी द्रव्यनाम	प्रमुख घटक द्रव्ये	आभ्यंतर प्रयोग	प्रयोग कालावधी	रोगघ्नता
रससिंदूर	शुद्ध गंधक, शुद्ध पारद, शु. नवसागर	६० mg ते १२० mg प्रौढांसाठी	साधारणतः ८ दिवस ते १५	श्वास, कास, राजयक्ष्मा, उरःक्षत हिक्का स्वरभेद, बल्य (रसायन)
समीरपन्नग	शुद्ध पारद, शुद्ध गंधक, हरताल, मनशील, सोमल	६० mg ते १२० mg	साधारणतः ८ दिवस X २ वेळा	कास, श्वास, जीर्ण कास, तमकश्वास, उरःक्षत, पक्षाघात, वातव्याधी, त्वचाविकार, इत्यादी ज्वर
श्वासकुठार रस	पारद, गंधक, कांचनाग टंकण, मनशिक, मिरे, त्रिकटु भावना–आले रस	१ ते २ गुंजा	३ आठवडे (साधारणतः)	श्वास, कास, अग्निमांद्य, अतिनिद्रा, अपस्मार
प्रवाळ पंचामृत	प्रवाळ, मौक्तीक, शंख, शौक्तीक कर्पदिक भावना– अर्कक्षीर	२ ते ५ गुंज (२५० mg)	सकाळी, सायंकाळी २ वेळा भोजन संबंध नसताना ८ ते २४ दिवस	पित्तविकार, दाहशामक, अग्नीप्रदीपक, श्वास कास, यकृत विकार व आनाह, गुल्म, ग्रहणी, अग्निमांद्य
चतुर्मुख रस	शु. पारद, अभ्रक, गंधक, सुवर्णभस्म व इतर हिरडा, शुंठीभावना	१/२ ते १ गुंजा	व्याधीनुसार वेगवेगळा कालावधी	क्षयरोग, कास, हिक्का, अरुची, अग्निमांद्य, ग्रहणी
अभ्रकभस्म	अभ्रक	६० ते १२० mg (सहस्त्रपुरी)	सकाळी–संध्याकाळी विभागून	श्वास कास, राजयक्ष्मा
सुवर्ण माक्षिक भस्म	सु. माक्षिक	६० ते १२० mg	७ ते २१ दिवस	श्वास,कास,पांडू, पक्षाघात बल्य
बृहतवातचिंतामणी रस	स्वर्णभस्म ३ भाग, रौप्य अभ्रक भस्म २ भाग, लोह, प्रवाळ, मौक्तीक	३० ते ६० mg	१ वेळा–७ दिवस	श्वास, कास, दौर्बल्य, पक्षाघात, वातव्याधी
कफकुठाररस	शु. पारद, गंधक, त्रिकटू, ताम्रभस्म, लोहभस्म भावना	१/२ – १ /२ गुंजा, कंटकारीफळ, धत्तूर	३ ते ७ दिवस आवश्यकतेनुसार	कास, श्वास, कफजज्वर
आनंदभैरव रस	हिंगुळ, वत्सनाभ, मिरे, टंकणलाही, पिंपळी (भावना–आल्याचा रस)	१/१० गुंजा	सकाळ–संध्याकाळी जेवणापूर्वी ३ तास, ४ दिवसपर्यंत	ज्वर, दंतोद्भव, गोवर

सामान्य हेतू –

व्याधी	हेतू
कास	श्वासोच्छवासाद्वारे धुराचा प्रवेश (धूम),धुलीकण, रुक्षान्नसेवन, व्यायाम, भोजन करतान अन्नाचे विमार्गगमन, शिंक येणे, मल, मूत्रादींचे वेगविधारण, तसेच दोषपरत्वे हेतू –उदाहरणार्थ–पित्तदोष, वृद्धीहेतूः कटू, उष्ण, विदाही अम्लरसाचे अतिसेवन, कफजकासहेतू– मधुर गुरु, अभिष्यंदी, कफवर्धक पदार्थ सेवन, विहार हेतू मध्ये – अतिमैथुन अधिकभारवहन, अतिचंक्रमण, निरंतर शोक करणे इत्यादी.
श्वास	आहार हेतू – विदाही अन्न, गुरूपदार्थ, विष्टंभी,रूक्ष भोजन, अभिष्यंदी आहार, शीत व उष्ण व्यतासात सेवन, जल(अत्यंबुपान), सामीष आहार, गुरू, विदाही, अभिष्यंदी आहार, विहारज हेतू– शीतस्थानी जास्त काळ बसणे (शीतवास्तव्य), धुळीयुक्त ठिकाणी नेहमी काम करणे, तीव्रवायुसेवन, अधिकव्यायाम, शक्तीपेक्षा अधिक काम करणे, अतिप्रवास, वेगविधारण, चिंता करणे, व्रत, उपवास करणे इ.
राजयक्ष्मा	विषमाशन – प्रकृती करण, संयोग, शाही देश काल उपयोग व्यवस्था या सुश्रुतांनी वर्णित १२ प्रविचाराविरुद्ध आहाराचे सेवन इत्यादी कारणाने धातुक्षय होवून राजयक्ष्मा होतो असे वर्णन आहे. मानस हेतू– चिंता, ईर्ष्या, आकांक्षा, विषाद यामुळे साहस हेतू – अतिव्यायाम, चंक्रमण, बलवान पुरुषासोबत युद्ध, अधिक पोहणे, क्षय उत्पन्न करणाऱ्या हेतूत– अतिव्यायाम, अनशन, रक्तस्राव इत्यादी अर्वाचीननुसार– धातूक्षयासोबत औपसर्गिक व्यंजक हेतू (उपसर्ग) जीवाणू कारणीभूत ठरतात. स्वाभाविक व्याधीक्षमत्व कमी होते व मिथ्याहार विहार यामुळे शरीर क्षेत्र उपसर्गज व्याधी निर्माणाला कारणीभूत ठरते.

आजच्या ह्या काळात आपण पाहतो की आहार, विहार (आचरण), मानसिक कारणे व पर्यावरण दूषित झाल्यामुळे व्याधीक्षमत्व हीनत्व असलेले व्यक्ती विविध आजारांना बळी पडत आहेत. म्हणून प्राणवहस्त्रोतसाचे आजार वाढताना दिसून येत आहेत. अशा परिस्थितीत हेतूंचे निराकरण करणे, हेतूविपरीत चिकित्सा (हेतू टाळणे) व व्याधी उद्भवलाच तर त्यावर योग्य औषधी योजना वा पंचकर्मासारखे उपाय करणे गरजेचे आहे.

''स्त्रीरोग'' Gynaecology'' पुस्तकाचे प्रकाशन !

अभिनंदन !

प्रा. डॉ. सुहास गंगाधर हेर्लेकर ह्या सुप्रसिद्ध स्त्रीरोग तज्ज्ञांनी लिहीलेल्या ''स्त्रीरोग Gynaecology'' ह्या पुस्तकाच्या प्रकाशनाच्या निमित्ताने दि. ११ जानेवारी २०२२ रोजी टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाच्या एन.आय.एम.ए. सभागृहात समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. पुण्यातील ख्यातनाम स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉ. शिरीष पटवर्धन ह्यांच्या हस्ते प्रकाशन सोहळा संपन्न झाला. प्रारंभी पुस्तकाचे लेखक डॉ. हेर्लेकर ह्यांनी पुस्तकाच्या लेखनामागची पार्श्वभूमी तसेच पुस्तकाची रचना ह्या बाबत निवेदन केले. तसेच सी.सी.आय.एम. व महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाने आखलेल्या आवश्यकते नुसार स्त्रीरोगांचे आयुर्वेदाचे अनुसार विवेचन केले असून त्याचबरोबर अर्वाचिन शास्त्रातील Gynaecology तील आवश्यकतेनुसार माहितीचा अंतर्भाव केल्याचे सांगितले. डॉ. शिरीष पटवर्धन ह्यांनी डॉ. हेर्लेकर ह्यांनी पुस्तकाची रचना उत्तम केली असल्याचे सांगितले. तसेच 'स्त्रीरोग' प्रमाणेच ''स्त्री आरोग्य'' ह्या विषयावर पुस्तक लिहावे अशी सूचना केली. समारंभाचे विशेष अतिथी डॉ. विजय डोईफोडे ह्यांनी डॉ. हेर्लेकर ह्यांनी पुस्तक लिहीतांना खूपच मेहनत घेतली असल्याचे सांगितले. तसेच डॉ. हेर्लेकर ह्यांच्या व्यवसायिक अनुभवाचे प्रतिबिंब पुस्तकात पहावयास मिळते असे सांगितले. समारंभाचे अध्यक्ष डॉ. दिलीप पुराणिक ह्यांनी पुस्तकात आयुर्वेद व अर्वाचिन शास्त्रांचा अतिशय योग्य समन्वय साधला असल्याने विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने उपयोगिता वाढली आहे असे नमूद केले. तसेच "Gynaecology" चा उर्वरीत भाग असलेल्या "Obstetrics" विषयाला धरुन पुस्तक तयार करावे असे सांगितले. महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाने पुस्तकास पाठ्यपुस्तक म्हणून मान्यता देण्याबाबत संबंधितांनी प्रयत्न करावेत असेही सूचित केले.

मा अध्यक्ष डॉ. पुराणिक ह्यांच्या हस्ते उपस्थित असलेल्या विद्यार्थ्यांना पुस्तकाची प्रत भेटीदाखल देण्यात आली. समारंभास आयुर्वेद क्षेत्रातील अनेक मातः बर आसामी उपस्थित होत्या. आभार प्रदर्शना नंतर सभारंभाची सांगता झाली.

स्त्रीरोग पुस्काचे प्रकाशन प्रसंगी – डावीकडून – डॉ. प्रियंवदा हेर्लेकर, श्रीमती सुमती हेर्लेकर, हितैषी, डॉ. डोईफोडे, डॉ. पुराणिक, डॉ. पटवर्धन, डॉ. हेर्लेकर, डॉ. हजरनवीस, डॉ. करंदीकर, डॉ. धोपेश्वरकर.

A Case Study On Ayurvedic Management Of Tamaka Shwasa By Means Of Shamana Snehapana

Vd. Anjali V. Damle,
Assistant Professor, Panchakarma Department
Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune.

Introduction- Tamaka shwasa vyadhi is disease of Pranavaha Strotasa. The origin of Pranavaha Strotasa is Hridaya and Mahastrotasa any type of Dushti in Pranavaha Strotasa leads to ailment related to Hridaya or Phuphphusa. Tamaka Shwasa is one of them which belong to Shwasana Sanstha. Patient with Pranavaha Strotodushti reveals symptoms like,

अतिसृष्टमतिबद्धं कुपितमल्पाल्पमभीक्ष्णं वा सशद्बशूलमुच्छवसन्तं दृष्टवा प्राणवहान्यस्य स्त्रोतांसि प्रदुष्टानीति विद्यात।।(१) च.वि.५/७

In present era due to stressful modern lifestyle, atmospheric pollution, occupational causes, diatary factors results into presentation of Tamaka Shwasa (Bronchial asthama).

Most of the time it assumes that in case of Tamaka shwasa Vamana and Virechana are suppose to be ideal Karmas. But these Karmas should be prescribed according to Rugna bala, Vyadhi bala and Dosha Pradhanyata. As in case of Heena Bala Rugna it may cause Vyapada, so one had to be very specific to plan treatment criteria.

Our study comprises patient illness, her diagnosis, vyadhi avastha and its line of treatment.

Aim - Ayurvedic management of Tamaka Shwasa vyadhi by mean of Shamana Snehapana.

Objectives - 1) To study Nidanapanchaka of Tamaka Shwasa. 2) To determine Vyadhi dosha Avastha in Tamaka Shwasa. 3) To study line of treatment in Tamaka Shwasa.

Case Studty-

Present Complaints - A 58 year old female patient came to opd on 4/9/2021 having complaints of dyspnea, shallow breathing, dry cough, disturbed sleep, irregular bowel movement and weakness.

History Of Present Illness - Patient had history of bronchial asthma since last 30 years, for that patient was on inhaler regularly. She used to visit Panchakarma OPD of Seth Tarachand Ramanath Charitable ayurvedic hospital, pune since last 4 years. But due to COVID 19 pandemic she couldn't come to follow up for last one and half year.

K/C/O- HTN since 20 years.

- Bronchial asthma since 30 years. M/H/O- Telmisartan 40mg once a day. - Seroflo 250 mg inhaler - thrice a day.

Surgical history - NAD

Family history- Father - Bronchial asthma.

Chief Complaints -

- Dyspnea
- Dry cough
- Malavashtambha
- Headache
- Nidralpata
- Weakness

Physical Examination And Clinical Findings -

1) Prakruti- Vata pradhana pittanubandhi.
2) Sharira bala-Heena
3) Akruti- Madhyama
4) Doshabala-Leenadoshavstha
5) Agni- Agnimandya
6) Koshtha- Madhyama
7) Jivha- Eshata sama
8) Mutra- 4-5 vega per day, 2-3 vega nakta(per night)
9) Mala- Malavashtambha,once a day, styana, unsatisfactory
10) B.P. -140/80 mmof hg
11) Pulse-87 per min.
12) R/S- Bilateral Rhonchi and bilateral wheezing.

Investigations -

Haemogram -

Hb-12.5 gm%	Neutrophils-63%
RBC-4.93 milli/cmm	Lymphocytes-43%
WBC-7800 /cmm	Monophils-01%
Plt-2.12 lacks /cmm	Basophils-00%
	Eosinophils-03%

BUL-21 mg%

Sr. Creatine - 0.9 mg%

Chest X-Ray (Pa View) - Boat shaped cardiac

configuration in suspicious of hypertrophy.

Ill defined patch of haziness at right base in pericardial region indicates unresolved Pneumonitis. Rest lung field appear clear.

13) **Hetu -** • Aharaj- Katu rasa dominant, guru ahara (chicken), bakery products, fermented food, stale food.

• Viharaj- sheetagunasevana (Excessive use of cold waterin daily basic work).

• Manasik- stress, over thinking.

Samprapti Ghataka - • Dosha- Vata pradhana principally due to ruksha and sheeta guna of vata

• Dushya- Rasa, Rakta, Purisha.
• Strotasa- Pranavaha, Annavaha, Purishavaha.
• Rogamarga - Abhyantara.
• Udbhavasthana- Amashaya.
• Vyaktasthana- Phuphphuse.
• Roga swabhava- Chirakari.

(See Chart of Samprapti)

Patient was having Vatapradhana Samprapti principally Pranavaha Strotodushti and Annavahasrotodushti so according to Acharya Vagbhata,

वातस्योपक्रमः स्नेहः स्वेदः संशोधनं मृदु। (२) अ.हृ.सु. १३/१

Our line of treatment comprises Snehana, Swedana and mridu Sanshodhana purvaka Bruhana and Shamana chikitsa. Since patient was suffering from dyspnea, Agnimandya, Malavshtambha, mild Angagaurava on first day of visit to Tarachanda OPD, which represent Samavastha. These conditions are not favourable for Snehadi upakrama.

सामेषु दोषेष्ववस्थाविशेषेण शोधन निषेधति।।

(३) अ.हृ.सु. १३/२९ (आयुर्वेदरसायनम् व्याख्या)

Therefore we first go for Langhana and Pachana treatment according to sutra by Vagbhata,

पाचनैर्दीपनैः स्नेहैस्तान् स्वेदैश्च परिष्कृतान्।।
शोधयेच्छोधनैः काले यथासन्नं यथाबलम्।।

(४) अ.हृ.सु. १३/२९-३०

Initiation Of Treatment And Follow - UPS - Langhana, Pachana chikitsa along with vyadhi pratyanikchikitsa. Laghwashanarupa langhana. (See Table 1)

Discussion - Tamaka Shwasa is a Chirakari vyadhi, so as per treatment is concern it requires long term treatment. In cases like this where we have vatapradhana samprapti, Durbala rugna, Dhatu Kshayajanya avastha and Jeerna vyadhi swarupa. One should be very specific to plan Shodhana or Shamana chikitsa. So first we have to diagnose the patient properly, as we concluded it is a case of Vata dosha Pradhana Tamaka Shwasa and Patient came up with the Samavastha so we choose the line of treatment as below

Deepana And Pachana

↓

Snehana (bahya abhyanga and abhyantara snehapana)

↓

Swedana (nadi swedana and sankara sweda)

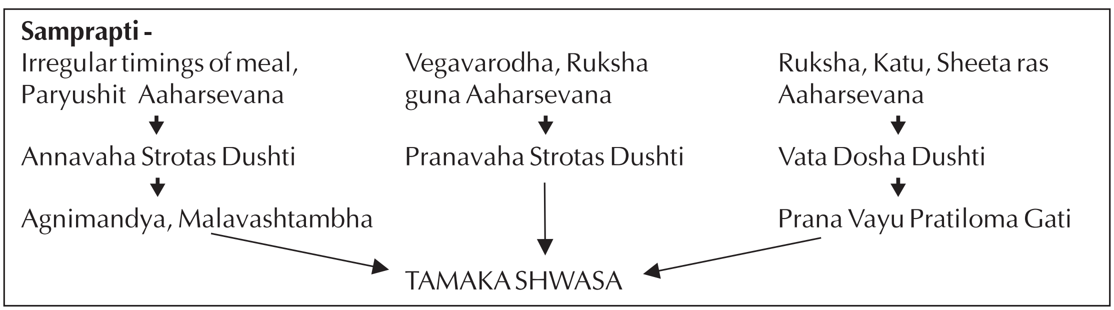
↓

Mrudu Anulomana

↓

Bruhana And Shamana

1) Deepana And Pachana - It promotes Jatharagni along with Dhatavagni and Bhutagni which helps in resolving Samata ,Strotoshodhana and proper digestion of food that need to be taken at the time of treatment. It is principle treatment for Annavahastroto dushti.



Follow Up	Treatment	Significance And Relief
4/9/2021 (Initiation of treatment)	Sitopaladi churna- 500 mg thrice a day with warm water. Abhraka-125mg-thrice a day with warm water. Vaishwanar churna-250mg thrice a day with warm water. Yashtimadhu churna -250 mg thrice a day with warm water. Avipattikar churna - 2gm with warm water at night. syp. Shwasonil-20ml twice a day (after lunch and dinner).	Sitopaladi churna -Vatakaphagna and ruchikara. Abhraka-Rasayana and balya. Vaishwanar churna-Agnideepana,Pachana, vatanulomana. Yashtimadhu churna-Rasa -Rakta prasadaka,balya . Avipattikar churna-as Trivrutta is main content, it helps in pachanapurvaka dosha Anulomana . syp. Shwasonil-vata kaphagna, prana anulomaka, bronchodilator.
18/09/2021 First follow-up After 14 days	Above treatment continued	Patient came up with, Kshudhavruddhi Samyaka malapravatana (1-2 times per day, yada kada picchila malapravartana) Angalaghava Mild relieve in dyspnea (20%relief)
27/9/2021 Second Follow-up	Above treatment continued and karma chikitsa started Sarvanga abhyanga- Narayana taila (specially ura, prushtha, kati pradeshi) Sarvanga nadi swedana- dashamula kwath	as patient came up with Kshudhavruddhi ↑↑ Samyaka malapravartana Balavrudhi ↑↑ Angalaghava These conditions were favourable to initiate snehana swedanadi upakrama as stated by Acharya Charaka - **हिक्काश्वासार्दितं स्निग्धैरादौ दृवेदैरुपाचरेत्। आक्तं लवणतैलेन नाडीप्रस्तरसंकरैः।। खानि मार्दवमायन्ति ततो वातानुलोमता।। (५) च.चि.१७/७२** Narayana taila- this taila contain Vrushya , Rasayana,Vatashamaka dravya. Dashamula kwatha- Vataghna, shwasa- kasahar. As stated by Acharya charaka, **स्नेहोअनिलं हन्ति मृदूकरोति देहं मलानां विनिहन्ति सङ्गम् ।। (६) च.सि.१/७** Snehana- Swedana helps in pacifying Vata dosha and lubricates the Strotasa.
29/9/2021 Third Follow-up	Abhyantara chikitsa continued Along with sarvanga abhyanga, nadi swedana we started - Sankara sweda - Devdar, ashwagandha, Vidari siddha ksheerodan pottali sweda (specially ura, prushtha, kati, udara)	Devdara- Ushna viryatmaka, Shakhagata dosha pachaka, Vatanulomaka, strotoshodhaka. Ashwagandha-pachaka, balya Vidari-mainly give strength to Pranavaha Strotasa
30/9/2021 Fourth Follow-up	Abhyantara chikitsa continued along with karma chikitsa that is Sarvanga Abhyanga, Sarvanga Nadi Swedana and Sthanik Sankara Sweda, We started Shamana Snehapana with Dadimadi ghrita -30 ml daily at 7 a.m. During Snehapana patient was examined on daily basis- B.P, Pulse, weight,udara,nadi,jivha mala,mutra, kshudha, nidra.	Why Shamana Snehapana- According to Acharya Charaka in Tamaka Shwasa vyadhi we come across different types of patients that is Balawana, Durbala, Kaphadhikya and Ruksha gunatmaka vatadhikya. Acharya Charaka has mentioned two seperate line of treatment according to dosha rugna avastha. Since patient was 58 years old with Vata prakopaka jeerna avastha of vyadhi which manifests Dhatu kshayayjanya samprapti, therefore we Followed **वातिकान् दुर्बलान् बालान् व्रुद्धांश्चानिलसूदनैः। तर्पयेदेव शमनैः स्नेहयुषरसादिभिः।।(७) च.चि.१७/९०** Dadimadi ghruta - **दीपनं श्वासकासघ्नं मूढवाते च शस्यते।।(८) च.चि. १६/४६** It has properties of Deepana, Pachana,

		Dhatvagnivardhana. Which results into Dhatvagnideepana and Dhatu poshana (mainly rasa, rakta dhatu) शोणित फेन प्रभवः फुफ्फुसः।(९) सु.शा. ४/२४ As Phuphphusa is "Raktaphena samudbhava" that means Rakta Dhatu principally participate in formation of Phuphphusa. This process of Shamana Snehapana continued upto Samyaka Snigdha lakshana as mentioned in Acharya Vagbhata. त्र्यहमच्छं मृदौ कोष्ठे क्रूरे सप्तदिनं पिबेत। सम्यक् स्निग्धो अुवा यावदतः सात्म्यीभवेत् परम्।। अ.हृ.सु. १६/२९(१०)
15/10/2021 Fifth follow up	Abhyantara Chikitsa continued along with Karma Chikitsa that is Sarvanga Abhyanga, Sarvanga Nadi Swedan , Sthanik Sankara Sweda and Shamana Snehapana. next day Sneha Virama Doshutkleshaka Ahara	After 15 days we found Samyaka Snigdha lakshana - वातानुलोम्यं दीप्तोअग्निर्वर्चः झस्नग्धमसंहतम्। मार्दवं स्निग्धता चाङ्गे स्निग्धानामुपजायते।।(११)च.सु. १३/५८ After Samyaka Sneha lakshana we had Sneha Virama for a day, which comprises dosha utkleshaka ahara. Since in Shamana Sneha pana where we didn't expect much more Utkleshana of Doshas so we had a mild one.
17/10/2021 Sixth follow up	Anulomana- Trivrutta leha -10gm Anupana- mrudvika phanta -50ml Anulomana summary - vaigiki - 4 (Uttama vega-2, madhyama vega 2) Antiki-Kaphantaka. Laingiki-Ashayalaghava, Rogopashanti, Angalaghava, Kshudhaprachiti. Paschat karma-Heena shuddhi samsarjana Krama.	After observing Samyaka Snehapana lakshana we plan for Mrudu Anulomana. As we can't plan proper Shodhana in such patient where we have Dhatukshyajanya samprapti, Durbala rugna,Vata pradhana dosha dushti. So we preferred mrudu Anuloma by Trivrutta leha. As Trivrutta is a Snigdha Virechaka, Sukha Virechaka and beneficial in vatapradhana samprapti withDurbala rugna. Mrudvika is Tarpaka and Anulomaka.
20/10/2021 Seventh follow up	Patient come up with Dyspnea (50% relief), kshudhavruddhi, angalaghava, samyaka malapravatana, sukhapurvaka nidra. Agni- Agnivruddhi. Koshtha- Madhyama. Jivha- Nirama. Mutra- 4-5 vega per day, 2-3 vega nakta(per night). Mala- 1-2 malavega per day samhata, satisfactory. B.P.-140/80 mmof hg. Pulse-87per min. R/R-18/min. R/S- chest sound clear We prescribed. Shamana and Bruhana chikitsa as follows - 1) Sitopaladi churna- 500 mg thrice a day with warm water. 2) Abhraka-125mg-thrice a day with warm water. 4) Vaishwanar churna-60mg thrice a day with warm water. 5) Yashtimadhu churna -250 mg thrice a day with warm Water. 6) Avipattikar churna -1gm with warm water at night. 7) Kanakasava-20 ml twice a day(after lunch and dinner) 8) Shwasakasachintamani 1 tablet i n morning at 7 am.	After Mrudu Anulomana for the sake of Rugna bala we examined patient and prescribed Bruhana and Shamana Chikitsa as mentioned by Acharya Charak- तस्माच्छुद्धांनशुद्धांश्च शमनैर्बृहणैरपि। हिक्काश्वासादिंताञ्जन्तून् प्रायशः त्र्क्षुपाचरेत्।।(१२) च.चि.१७/१५० Kanakasava-Used in Shwasa, Kasa, Rajyakshama, Kshataksheena and Jeerna Jwara. Shwasakasachintamani - Shwasa, kasa, Rajayakshma as a Rasayana purpose.

2) Snehana - After resolving Samavastha as our main concern to pacify Vata dosha as mentioned by Acharya Charaka,

कार्य नैकान्तिकं ताभ्यां प्रायः श्रेयोअनिलापहम्।।(१३) च.चि.१७/१४८

When there is Dosha Prakopa Avastha one should always follow Vatashamak chikitsa first and Snehana is said to be first choice of treatment for Vatashamana.

Bahya snehana / Abhyanga -

अभ्यंङ्गमाचरेन्नित्यं,स जराश्रमवातहा। दृष्टिप्रसादपुष्टयायुः स्वप्नसुत्वक्त्व्अदाढर्यक्रृत।। (१४) अ.हृ.सु.२/८

Snehana used for Bahya karma pacifies vata dosha as mentioned by Acharya Vagbhata. Snigdha and Ushana guna of Sneha reduces the Ruksha and Sheeta guna of Vata respectively.

Shamana Snehapana - Proper practice of Shamana Snehapana helpful in Jatharagni vardhana, Rasadidhatuposhana, koshtha shuddhi, enhances receptivness of Indriyas and it slows down the aging process. So in our case as rugna is durbala and Vatapradhana Dosha Samprapti we choose Shamana Snehapana. Shamana Snehapana helps in pacifing Vata Dosha along with Rasa, Rakta Dhatu poshana (As mentioned before Phuphphusa is Rakta-phenodbhava). Shamana Snehapana also helps for Snehana and Mardavata of Pranavaha Strotasa.

3) Swedana -

स्वेदसाध्याः प्रशाम्यन्ति गदा वातकफात्मकाः।

स्नेहापूर्व प्रयुक्तेन स्वेदेनावजितेअनिले।(१५) च.सु.१४/४

Nadi Swedana is Sheetaghna,Shoolaghna, helps in Vatanulomana. Sankara Sweda is Mrudu Snigdha Sweda. Ushana guna of Devdara and Ashwagandha supresses Sheeta guna of Vata, Madhura and Guru guna of Vidari and Ashwagandha subsides Ruksha guna. Swedana pacifies Vata dosha and strengthen the Pranavaha strotasa.

4) Mrudu Anulomana - Use of Trivrutta Leha helps in Snigdha Virechana. It is useful in vatanulomana.

5) Bruhana And Shamana - In this case of Dhatu Kshayajanya samprapti and Vatapradhana Dushti we should concern Rugna Bala while giving treatment. Therefore Acharya Charaka mentioned Shamana and Bruhana chikitsa in patient of Vatapradhan Tamaka Shwasa.

Examination before and after treatment -

Examination before treatment	Examination after treatment
Kshudhamandya	Kshudhavruddhi
Malavashtambha	Samyaka mala pravartana
dyspnea+++	dyspnea + (50% relief)
3 pumps of seroflo inhaler daily	1 pump of seroflo inhaler or S.O.S
Khandit nidra	Samyaka nidra
Daurbalya ++	Daurbalya ↓↓ varnaprasadana
R.S.- Bilateral rhonchi with wheezes	R.S.- bilateral chest sound clear

Conclusion - This case study can be a documented evidence for effective and proven management of Tamaka Shwasa by Shamana snehapana. Repetitive use of above mentioned form of treatment can help in management of disease effectively. Tamaka shwasa has relapsing tendency (yapya). Ayurveda has fruitful resources to counteract this nature of the disease.

References - 1) Acharya Vidyadhar Shukla and Prof.Ravidutta Tripathi, Charaka Samhita, Chaukhamba Sanskrit Pratishthana, Delhi,2011 Vimanasthana Adhyaya 5, Shloka 7, Page no.587. Shloka 72,Page no.419. Shloka 7,Page no.860. Adhyaya 17,Shloka 90,Page no.421. Adhyaya 16,Shloka 46,Page no.395. Adhyaya 13,Shloka 58,Page no.206. Adhyaya 17,Shloka 150,Page no.429. Adhyaya 17,Shloka 148,Page no.428. Adhyaya14 ,Shloka 4,Page no.217.

2) Bramhanand Tripathi, Ashtanaga Hrdayam , Chaukhamba Sanskrit Pratishthana, Delhi,2007 Sutrasthana Adhyaya13,Shloka 1,Page no.185. Shloka 29,Page no.188. Adhyaya16,Shloka 29,Page no.209. Adhyaya2,Shloka 8,Page no.29.

3) Kaviraja Ambikadutta Shastri,Susrutasmhita, Chaukhamba Sanskrit Pratishthana, Delhi2017, Sharirsthana adhyaya4, shloka 25, page no.41.

पिप्पली (Piper longum)
कटु–मधुर–अनुष्ण लघु स्निग्ध तीक्ष्ण
दीपनीय, कासहर, श्वासहर, तृप्तीघ्न,
शूलप्रशमन, वृष्य, रसायन, पित्तशामक

यष्टिमधु– (Glycyrrhiza glabra)
मधुर–मधुर–शीत गुरु,
स्निग्ध, कफः निसारक, बल्य

Ayurveda Rasashala's
SYCORA COUGH SYRUP

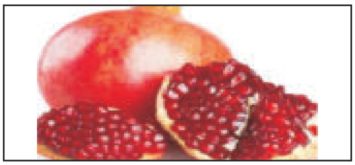
सिकोरा

लहान मुलांच्या सर्व प्रकारच्या खोकल्यावर उपयुक्त, ढास कमी करून कफ पातळ करण्यासाठी मदत करते.

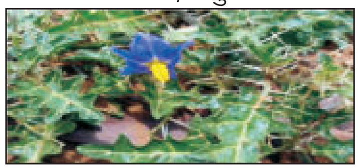
परिष –(Thespesia populnea)
कषाय–कटु–शीन लघु, रुक्ष
कफपित्तघ्न, दाहशामक

वासा – (Adhatoda vasika)
तिक्त, कषाय – कटु–शीत, लघु,
रुक्ष हृद्य, रक्तशोधन, कासहर, श्वासहर,
कफघ्न, जंतुघ्न

दालचिनी –
(Cinnamomum zeylanicum)
कटु, मधुर–मधुर–उष्ण दीपन, पाचन,
मुखदुर्गंधीहर, प्रतिश्यायहर, स्वरभेद शामक



दाडिमत्वक –(Punica qranatum)
मधुर,कषाय, अम्ल–मधुर,
अम्ल–अनुष्ण, लघु,
स्निग्ध छर्दीनिग्रहण, हृद्य, रक्ताग्निवर्धक



कंटकारी–(Solanum xanthocarpum)
तिक्त, कटु,–कटु–उष्ण लघु,
रुक्ष कासहर, कण्ठ्य,
शीतप्रशमन, दीपन, पाचन

खोकला होण्याचे कारण – धूळ,धूर इत्यादि बाह्य कारणांनी नासा, कंठ, कंठनाडी, मुख यांचा अवरोध होणे, अतिव्यायाम, रुक्ष अन्नाचे सेवन करणे, शीत पेय घेणे, अभिष्यंदी पदार्थाचे नित्य सेवन करणे, शीत स्पर्श असलेल्या आसनावर बराच काल बसणे, आमदोष शरीरात उत्पन्न होणे, विषमाशन, अध्यशन, कफाने स्त्रोतसांचा अवरोध होणे इत्यादी वातादि दोष प्रकुपित होणे. **खोकला व इतर लक्षणे** – कासाचा वेग येणे, शंखप्रदेश, शिर, उर, पार्श्व, पृष्ठ यामध्ये पीडा असणे, घसा दुखणे, बोलताना त्रास होणे, शरीरबल, स्वर व ओज हे क्षीण होणे, अंग गळून जाणे, कंठ–उर–नेत्र यांचा दाह होणे, तोंड कोरडे पडणे. **मुख्य अधिष्ठान** – कंठ व प्राणवह स्त्रोतस.

घटकद्रव्ये– पिप्पली – दिपनीय, कासहर, श्वासहर, तृप्तीघ्न, शुलप्रशन, वृष्य, रसायन, पित्तशामक रसादी धातूंची वृद्धि करते. **वासा** – प्राणवह स्त्रोतसातील कफाचा नाश करुन क्षय, कास, श्वासात उपयोगी, कफविलयनार्थ. **दालचिनी** – रुक्षतेमुळे अवशिष्ट कफाचे शोषण करते, रसवह स्त्रोतरोध दूर करते. **दाडिमत्वक** – यामुळे कासामध्ये कफ सहजतेने सुटतो व श्वासमार्गाची रुक्षता दूर होते. **कंटकारी** – दुष्ट कफाचा नाश करतो, श्वासवाहिन्याचा संकोच दूर करुन प्राणानुलोमन होते. **पारिष** – रक्तदुष्टीजन्य विकारावर उपयोगी, कफपित्तघ्न, दाहशामक. **यष्टिमधु** – कफःनिसारक, कफातील स्त्यानता दूर करुन कफनिष्ठिवन सुखाने घडवून आणते, बल्यकर. **उपयोग** – लहान मुलांच्या सर्व प्रकारच्या खोकल्यांवर उपयुक्त आहे. या औषधीमुळे ढास कमी करुन कफ पातळ करण्यासाठी मदत करते. सिकोरा हे पातळ औषध कंठ्य सांगितली आहे. **मात्रा** –१/२ ते १ चमचा दिवसातून ३ ते ४ वेळा. **अनुपान** – कोष्ण जल. **निषेध** – अतिशीत, तळलेले, अभिष्यंदी पदार्थ हे औषध सेवन करताना व खोकला असताना खाऊ नयेत.

वै. रोशनी माने
पदव्युत्तर विद्यार्थिनी (रसशास्त्र व भैषज्यकल्पना)
टि.आ.म.वि., पुणे

वै. इंदिरा उजागरे
प्राध्यापक व विभागप्रमुख (रसशास्त्र व भैषज्यकल्पना)
टि.आ.म.वि., पुणे

कार्यकारी संपादकीय

तिसऱ्या लाटेला सामोरे जाताना ....

– डॉ. अपूर्वा संगोराम

बघता बघता बहुप्रतिक्षित, बहुचर्चित अशी कोरोनाची तिसरी लाट सुरू झाली. आणि गेले ३ ते ४ महिने 'लॉकडाऊन', 'वर्क फ्रॉम होम', 'शाळा–महाविद्यालये बंद', 'कार्यालयीन उपस्थिती ५०%', 'सार्वजनिक कार्यक्रमास ठराविक उपस्थिती' इ. काहीशा विस्मरणात गेलेल्या गोष्टींची पुन्हा एकदा नव्याने चर्चा सुरू झाली.

अर्थात गेल्या दोन लाटांपेक्षा यावेळी या आव्हानांचा सामना करण्यासाठी आपण थोडेसे अधिक तयारही आहोत. आपल्याकडे पुरेसा प्राणवायुचा साठा, व्हेंटीलेटर्स, बेडस, जम्बो सेंटर्स याची उपलब्धता आहे. जनसामान्यांसाठी फ्रंटलाईन वर्कर्स, को–मार्बिर्डीटी असणारे, साठ वर्षांवरील ज्येष्ठ नागरीक यासाठी व्हॅक्सिन बुस्टर डोस देणे सुरू झाले आहे. पंधरा ते अठरा वयोगटातील मुलांनाही डोस देणे सुरु झाले आहे. आता फक्त सरकारनी प्रस्तुत केलेली मार्गदर्शक प्रणाली सर्वांनी अवलंबिणे गरजेचे आहे. यामध्ये कोविड चाचण्या नेमक्या कोणी कराव्यात? कधी कराव्यात? गृहविलगीकरणाचा कालावधी किती असावा?, हॉस्पिटलायझेशन कधी करावे यासंबंधी विशेष नियमावली जाहीर करण्यात आलेली आहे.

या सार्स कोव्हिड १९च्या विषाणुमुळे सर्व जगाचे लक्ष श्वसनसंस्थेसंबंधीत आजारांकडे वेधले गेले कारण या विषाणुचा सर्वात जास्त प्रादुर्भाव या संस्थेशी संबंधित अवयव नाक, घसा, श्वासनलिका, फुप्फुसे, या अवयवांवर होताना दिसला त्यामुळेच या संबंधित विकारांवरील चिकित्सेसाठी आयुर्वेद, होमिओपॅथी, ॲलोपॅथी या सर्व पॅथीतील तज्ञांनी आपापल्या शास्त्रानुसार यावरील प्रतिबंधात्मक उपचार सुरू केले.

भारत सरकारच्या आयुष विभागातर्फेही पहिल्या लाटेपासूनच आयुष काढा, संशमनी वटी, हरीद्रा सिद्ध दुग्ध अशा प्रतिकारक्षमता वाढविणाऱ्या औषधांची योजना करण्यात आली.

नुकतेच सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या हेल्थ सायन्स डिपार्टमेंटतर्फे 'अश्वगंधा' या वनस्पतीची कोव्हिड लसीकरणानंतरची उपयुक्तता सिद्ध करण्यासाठी आयुष मंत्रालयाअंतर्गत संशोधन प्रकल्प सुरू करण्यात आला. कोव्हिड १९ प्रतिबंधासाठी लस घेतल्यानंतर अश्वगंधा वापरल्यास प्रतिकारशक्ती वाढण्यास किती मदत होऊ शकेल आणि त्याचे काय सकारात्मक परिणाम होतील याची पडताळणी करणे हे या प्रकल्पाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. 'अश्वगंधा' ही वनस्पती अनेक आजारांवर उपयुक्त आहे असे यापूर्वीच्या संशोधनातून सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे कोव्हिड लसीकरणानंतर अश्वगंधा सेवनाने जर प्रतिकारक्षमतेत वाढ आढळली व त्याचे सकारात्मक परिणाम दिसून आले तर सध्याच्या तिसऱ्या लाटेचा व त्यानंतर उत्तरोत्तर येणाऱ्या विषाणू संक्रमणाचा सामना करण्यासाठी अधिकाधिक फायदा होऊ शकेल तसेच आयुर्वेदीक औषधांची उपयुक्तता व त्याचा प्रचार प्रसार या निमित्ताने संपूर्ण जगभरामध्ये होऊ शकेल.

याच पार्श्वभूमीवर टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाच्या सेंटर फॉर पोस्ट ग्रॅज्युएट स्टडीज ॲन्ड रिसर्च इन आयुर्वेद या पदव्युत्तर विभाग व असोसिएशन ऑफ इंटीग्रेटेड मेडिकल स्पेशालिस्टस ऑफ इंडिया यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'आयुर्वेदीक मॅनेजमेंट ऑफ रेस्पायरेटरी डीसऑर्डर्स' या विषयावर एक दिवसीय राष्ट्रीय परिसंवाद आयोजित करण्यात आला आहे. यामध्ये श्वसनसंस्थेशी संबंधित विकारांचे निदान, संप्राप्ती, चिकित्सा यावर भारतभरातील तज्ञ व्यक्तींच्या व्याख्यानांचे आयोजन करण्यात आले आहे. या परिसंवादाचा लाभ सर्व सहभागी अध्यापक, विद्यार्थी यांना नक्कीच होईल अशी खात्री आहे.

या तिसऱ्या लाटेला सामोरे जाताना आपले स्वास्थ्य व आरोग्य उत्तम राहो ही शुभकामना!

Ayurvidya International
2022 Vol. I
Released.
Subscribe now Rs. 550/- per year.
Send your Research Articles / Papers before 15th Feb. 2022 for next vol.
For Details Contact -
Prof. Dr. Vinaya Dixit (9422516845)
Prof. Dr. Mihir Hajarnavis (9422331060)
Login to : www.eayurvidya.org now.

उपसंपादकीय

''साँस है तो आँस है।''

– डॉ. सौ. विनया दीक्षित

मानवी जीवनाची ''श्वास घेणे'' ही क्रिया आयुष्याच्या सुरवातीस आणि शेवटी दोन्ही वेळेला 'निर्णायिक' असते. जोपर्यंत वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यात श्वासोच्छ्वास चालू राहतो तो पर्यंत जीवनाची नियमित गती व प्रगती अखंडपणे सुरु असते. आयुर्वेद व योग शास्त्रात आहार–विहाराबरोबरच श्वास घेणे याचेही नियंत्रण अनेक ठिकाणी व्याधी टाळण्यासाठी किंवा आरोग्य टिकवण्याच्या दृष्टीने वर्णन केलेले आहे.

जसा विविध दृष्टीने मोजकाच आहार सेवन करतात किंवा 'अर्धशक्ती' थोडासा नियमित व्यायाम अथवा निद्रा, जागरण, इ. गोष्टी मोजून मापून ठेवणे गरजेचे असते तसेच कल्पना करा; कि जन्म ते मृत्यू आपले किती श्वास आहेत हे जर निश्चित असेल तर? आपल्याला कल्पनाही नसते आपण ही श्वासांची गंगाजळी कशी, केव्हा, किती संपवत असतो!

सततची धावपळीची जीवनशैली कामावर पोचायला जरा उशीर झाला, परीक्षेत पेपर अवघड आला, आज खूप पाहुणे येणार, कामे वाढणार अशा कुठल्याही साध्या कारणानेही आपल्याला धाप लागते, श्वास गती वाढते व तणावाखाली श्वसन यंत्रणेला काम करावे लागते.

या श्वसनयंत्रणेद्वाराच शुद्ध ऑक्सीजन युक्त पोषण मेंदू, हृदय व इतर शरीर–मन नियंत्रण करणाऱ्या सर्व अवयवांना पोचवले जाते. जेव्हा सततचा तणाव निर्माण होतो तेव्हा नियमित पोषण पुरवठ्यापेक्षा आणिबाणी सदृश स्थिती शरीरात जाणवते व तसेच रासायनिक बदल रसरक्तात घडतात. त्यांची वारंवारता आपल्या जीवनात वाढत गेली तर निश्चितच अत्यावश्यक वेळी स्त्रवणारे हार्मोन्स रोजच वाहू लागल्याने विचित्र जैवरासायनिक बदल शरीरात घडतात. यातूनच पुढे न समजणारे किंवा चिरकारी व त्रास देणारे विविध व्याधी उत्पन्न होतात. त्यामुळे प्रज्ञापराध टाळून श्वासाचे नियंत्रण आणि मनोवेगांचे संतुलन साधणे हेच आरोग्याचे मूळ आहे हे निश्चित. यासाठी सद्वृत्तपालन, सदाचार व सात्विक आहार विहार याबरोबरच प्राणायाम, ध्यान, धारणा यांचाही निश्चितच उपयुक्त परीणाम होतो. महाराष्ट्रात 'विठ्ठल' नामाचा गजर होतो. 'रामकृष्णहरी' चे नामसंकीर्तन चालते. संतमहात्म्यांनी जीवनाचा स्तर उंचावण्यासाठी शरीराचे व मनाचे आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी अगोदरच हे सर्व आपल्या संस्कृतीत रुजवलेले आहेच. ''विठ्ठल'' विठ्ठल'' असे उच्चारण केल्यामुळे श्वासाच्या लयींवर व हृदयगती यांवर कसे उपचार होतात हे ECG व EEG च्या प्रत्यक्ष संशोधनात्मक निरिक्षणातून सिद्ध झाले आहे याची चित्रफित माध्यमांत प्रसिद्ध आहेच. जसे दीक्षित व दिवेकर आहार योजना माध्यमांच्या माऱ्यातून सर्वांच्या ठायी रुजल्या आहेत, तसेच श्वासातून आरोग्य संपन्नता राखण्याचा नामसंस्मरणाचा मूळमंत्र आपल्या भारतीय संस्कृतीचा अमोघ ठेवा आहे. विविध माध्यमांतून त्याचे पुनः प्रस्थापन करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

जरा चारपायऱ्या चढल्यावर धाप लागणे, गारवा लागल्यावर श्वास घ्यायला लगेचच त्रास होणे, नेहमीच बसून / चालताना श्वास घेणे – सोडणे या प्रक्रियेत अधिक शक्ती छातीच्या वा खांद्याच्या स्नायूंना लागणे, झोपेत किंवा शांत बसल्यावर श्वासाचे विचित्र लक्षवेधी आवाज येणे, छाती वाजणे इ. अनेक लक्षणे आपल्याला धोक्याची सूचना देतात. त्याकडे दुर्लक्ष करणे योग्य नाही. 'श्वाससंवाद' :– श्वासावर लक्ष केंद्रीत केल्याने मनाची शक्ती, धैर्य, एकाग्रता व सर्वसाधारण कामकाजातील चाणाक्षता लक्षणीय पद्धतीने वाढलेली दिसते. याचा उपयोग दैनंदिन अभ्यासाने व्हावा.

स्वच्छ हवा, प्रदूषण विरहीत वातावरण या बरोबरच श्वासाचे नियंत्रण व नियमन माणसाला निश्चितच व्याधीक्षमत्व बहाल करणारे ठरेल. राग, लोभ, ईर्ष्या यातून निर्माण होणारे श्वासाचे अनियमितपण व रक्त दाबाचे विकार टाळले गेले तर पुढील हृद्रोग, ऑटोइम्युन डिसीजेस किंवा अनुक्त चिरकारी व्याधी, आंत्रव्रणासारखे चिघळणारे प्रश्न; कायम पचन व्यवस्था बिघडणे व त्यातून निर्माण होणारे महागद अशा अनेक विकृतींना अटकाव करणे जमेल.

यासाठी 'मनाला' बोध हवा, निश्चित संकल्प हवा कारण 'साँस है तो आँस है' हे नक्कीच!

स्वागत!

रोटरी पुरस्काराने सन्मानित
आरोग्यदीप २०१७ व २०१८

आरोग्यदीप २०१९
छंदश्री आंतरराष्ट्रीय दिवाळी अंक स्पर्धा
द्वितीय पारितोषिक विजेता.

✻ आरोग्यदीप दिवाळी अंक २०२१ ✻

"उपलब्ध आहे"

प्रियजनांना आरोग्यपूर्ण भेट देण्यास उपयुक्त. आपला अंक आजच मिळवा.
सवलतीच्या दरात जास्त प्रती मिळविण्यासाठी त्वरीत संपर्क साधावा.

प्रा. डॉ. अपूर्वा संगोराम (९८२२०९०३०५) प्रा. डॉ. विनया दीक्षित (९४२२५१६८४५)